Оглавление

Вступление **6**

Принципы, на которых построена эта книга **9**

Часть I. Капризы и истерики у детей от 1 до 3 лет **13**

Глава 1. Причина первая: Разочарование 14

А нужен ли запрет? 16
Прерывание или сопровождение? 19
Упражнение «Наблюдаем за фрустрацией» 23
Переживания от невозможности сделать то, что хочется и донести о своих потребностях 27

Глава 2. Контейнирование эмоций ребенка как навык родителя. 29

Глава 3. Причина вторая: Проверка границ 32

Упражнение «Определяем границы» 33
Как устанавливать границы? 34
Что делать, если ребенок нарушает запрет? 34
Пошаговый алгоритм установления границ 35
Если правило относится к категории «Нельзя, но иногда можно» 36

Глава 4. Разборки в песочнице 38

Глава 5. Причина третья: Физический дискомфорт 40

Глава 6. Причина четвертая: Усталость и перевозбуждение 42

Глава 7. Устойчивые и чувствительные дети 45

Глава 8. Причина пятая: Страх или боль 49

Что может вызвать страх у ребенка в возрасте от одного до трех лет? 50

Глава 9. Причина шестая: Нетерпение 53

Глава 10. Если малыш убегает на прогулке 54

Глава 11. Кризис трех лет 55

Негативизм 55
Упрямство 58
Строптивость 60
Обесценивание 61
Деспотизм 63
Своеволие 63
Что в итоге? 65

Глава 12. Вопросы родителей 66

Часть II. Капризы и истерики у детей от 3 до 6 лет.....71

Глава 13. Причина седьмая: Сознательное управление родителями.....72

Многократные повторения.....74
Кумир семьи.....75
Давай договоримся!.....76
Всегда ли нужно вести переговоры?.....78
Естественные и логические последствия.....79
Упражнение «Логические последствия».....81
Что мешает применению этих методов на практике?.....82

Глава 14. Истерика в магазине.....85

Глава 15. Причина восьмая: Привлечение внимания.....88

Этап первый: Дать внимание раньше, чем начнутся истерики.....90
Этап второй: Подкрепить социально желательные способы запрашивать внимание.....91
Этап третий: Позаботиться о достаточном количестве внимания ребенку.....92
Упражнение «Ребенок – гость».....93

Глава 16. Причина девятая: Борьба за власть.....95

Неэффективные стратегии.....96

Глава 17. Умение принимать поражение.....101

Глава 18. Причина десятая: Обида, стыд, переживание чувства унижения.....104

Упражнение «Добрые и злые фразы».....108
Упражнение «Мой строгий начальник».....109
Конфликты с другими.....111

Глава 19. Страхи дошкольника.....113

Глава 20. Причина одиннадцатая: Перемены в привычном образе жизни.....115

Рождение младшего ребенка.....115
Переезд.....116
Развод родителей.....117
Поход в детский сад.....118

Глава 21. Причина двенадцатая: Особенности семейных отношений.....121

Глава 22. Ссоры братьев и сестер.....123

Глава 23. Ответы на вопросы родителей.....127

Часть III. Капризы и истерики у детей от 6 до 11 лет.....130

Глава 24. Кризис 7 лет.....130

Глава 25. Причина тринадцатая: Чрезмерная нагрузка и завышенные ожидания 132
Как избежать чрезмерных нагрузок? 136
Завышенные ожидания родителей 137
Эффективное обучение 138
Глава 26. Причина четырнадцатая: Конфликты во взаимоотношениях с другими людьми 141
Какими могут быть действия родителей 141
Упражнение «Незаконченные предложения» 143
Пошаговый алгоритм разрешения конфликтов 144
Глава 27. Ответы на вопросы родителей 148
Часть IV. Позаботимся о родителях 151
Глава 28. Профилактика раздражения 152
Что делать, если раздражение уже накопилось 153
Если вы все-таки не сдержались и накричали 155
Как родителям справиться с собственными эмоциями 155
Упражнение «Выявляем убеждения» 158
Почему наказания не работают 160
Право на ошибку 162
Вместо заключения 164
Список литературы 167

Вступление

Эта книга посвящена одной из самых непростых тем для родителей – детским истерикам и капризам.

Под **капризами** мы будем иметь в виду любое неудобное для взрослых поведение ребенка: сопротивление, отказ, невыполнение просьб, крики, нытье и так далее. Это слово несет в себе негативное значение и даже некоторое обесценивание. Дескать, если это капризы, то просто не стоит им потакать. В действительности, капризы – это нормальная реакция ребенка на то, что его сейчас не устраивает, естественный выход накопившихся эмоций. Это мольба взрослого о помощи, выраженная детским языком. Так ребенок показывает, что он не может справиться с ситуацией. И мы, взрослые, должны ему помочь. Потому что если ситуация не будет решена на уровне каприза, она перейдет в истерику.

Под **истериками** мы, чаще всего, понимаем бурное проявление эмоций. Ребенок сердится, негодует, впадает в отчаяние или ведет себя агрессивно. Он может громко плакать, визжать, падать на пол, кататься по нему, выгибаться в виде «мостика», рвать на себе волосы, биться головой. Он очень возбужден и расторможен – легко может ударить, или пнуть кого-то, если с ним пытаются взаимодействовать. В такие моменты он уже не может себя контролировать.

Яркое проявление сильных детских эмоций довольно тяжело переносить, поэтому многие родители чувствуют растерянность, гнев и даже обиду. А эти чувства не самые лучшие советчики в выборе эффективных действий. Не всегда родители знают, как реагировать, чтобы, с одной стороны, не потерять свой авторитет, а с другой – не разрушить контакт со своим ребенком.

Ключевой момент при выборе способа реагирования – **понимать причину**, вызвавшую каприз или истерику. Это не всегда просто. Если у 6–8 летнего ребенка можно спросить, то ребенок 2–3 лет и сам не очень понимает, что с ним происходит. Поэтому мама должна сама догадаться, что он чувствует или выбрать из возможных вариантов. А потом принять меры для удовлетворения потребностей малыша.

Поведение ребенка – это попытка передать нам свое сообщение. Родители могут неправильно интерпретировать его и отреагировать совсем не так, как он ожидал.

Важно понимать, что подобрать правильную реакцию – это ответственность родителей. Это мы должны разглядеть истинные потребности детей за их поведением и среагировать соответственно. Дети, в силу ограниченности опыта, не могут ни искать более подходящие способы донесения своих сообщений, ни понимать наши скрытые намерения за резкой реакцией.

То, что родитель воспринимает как приучение к дисциплине, ребенок может воспринять как отвержение.

Малыш двух лет идет с мамой по оживленной улице и в какой-то момент просится на ручки. Мама не реагирует, и его хныканье все усиливается, пока не превращается в громкий ор. Малыш застывает на месте, обливаясь слезами. Мама не останавливаясь, идет дальше, в надежде, что он будет ее догонять. Когда она отходит уже на достаточно большое расстояние, сын и правда, бежит за ней.

Что хотел ребенок, какова была его потребность, которой он так настойчиво добивался? Ему стало тревожно посреди этой оживленной улицы и он хотел спрятаться в маминых объятьях, почувствовать себя защищенным. Мама могла расценить его поведение как каприз или манипуляцию. Возможно, ей не хотелось его нести, потому что это физически тяжело. И поэтому она решила проигнорировать его поведение. Малыш, увидел, что мама его не слышит и решил «добавить громкости», чтобы донести до нее, как она ему сейчас нужна. В результате оказался в еще более пугающей ситуации, чем был до этого – мама оставила его одного и пошла вперед. Несколько минут растерянности и усиливающегося страха – и включается программа выживания. Нужно догонять маму, иначе совсем ее потеряешь. Какой вывод он может сделать из этого опыта? Мама может бросить меня одного в ситуации, когда она так будет мне нужна. А мама всего лишь хотела донести до него, что он достаточно большой, чтобы идти своими ножками, и что не стоит криком добиваться желаемого.

Что случилось бы, если в этой ситуации мама все же взяла малыша на руки и пронесла некоторое время? Думаю, он бы по-

чувствовал, что его понимают, и он может рассчитывать на поддержку, когда она ему понадобится. Рискует ли мама, что ребенок теперь всегда будет проситься на руки? Да, как минимум, в тех ситуациях, когда ему будет тревожно. Но скоро он это перерастет и найдет какой-то другой способ родительской поддержки.

Когда мы видим только внешнюю сторону, наказывая ребенка за его поведение, мы игнорируем внутреннее эмоциональное состояние, которое и является причиной подобного поведения. Если ребенок начинает вести себя хуже, он хочет сообщить:

«Я вижу, что вы не слышите и не понимаете меня, поэтому мне нужно кричать сильнее, чтобы вы, наконец, меня заметили».

Ребенку очень важно быть рядом с родителями, он хочет сотрудничать и слушаться их. Если он этого не делает, значит, он не справляется и ему нужна наша помощь.

Когда дети чувствуют, что мы относимся к ним с вниманием, уважением и пониманием, их поведение не доставляет нам проблем.

Спросите себя: «Что мой ребенок хочет сообщить мне сейчас и как я могу ему помочь?»

Принципы, на которых построена эта книга

Взглядов на воспитание детей очень много, как и книжек, которые призваны помочь родителям в этом нелегком деле. Для того, чтобы вам было легче понять, подходит ли вам мой взгляд, а, значит, и рекомендации, собранные в этой книге, в самом начале я размещаю принципы воспитания.

Принципы или, по-другому ценности, которыми мы руководствуемся при выборе тех или иных решений – это то, что определяет наше поведение, формирует восприятие ситуации, и в конечном итоге, создает определенный образ жизни. Если вы откликнитесь на ценности, описанные ниже – смело читайте книгу дальше.

Итак, принципы, на которых построена эта книга:

1. Никто не рождается хорошим родителем.

   Родительство – это профессия, которой нужно учиться. А дети – наши лучшие учителя и прекрасный стимул для личностного роста. Предупредить легче, чем лечить. В случае с воспитанием – всегда можно посмотреть чуть-чуть вперед и «подстелить соломки». В этом родителям помогает изучение возрастной психологии и постоянное самообразование.

2. Быть готовым меняться.

   Воспитывать стоит в первую очередь самих себя. Ребенок встраивается в ту систему, которую создали родители. Особенно это касается детей до 11 лет, то есть до начала подросткового периода. Очень часто, при проблемах у ребенка, корни нужно искать в детско-родительских либо супружеских взаимоотношениях. И корректировать тоже через изменение поведения родителей. Если хотите изменить ребенка – будьте готовы начинать с самих себя.

3. Главный фокус – на сохранении контакта.

   Нарушение близости, доверия – корень очень многих проб-

лем, на которые жалуются взрослые, особенно по мере взросления детей. А привычные методы воспитания, с которыми мы знакомы со времен собственного детства, обычно разрушают, а не поддерживают этот контакт.

4. Быть на стороне ребенка.

   Родитель должен стараться быть на стороне ребенка, что бы ни случилось. Не предавать его, обсуждая с кем-либо или жалуясь на него постороннему человеку. Не пугать разлукой: «Вот тебя милиционер заберет» или отвержением: «Не хочу с тобой разговаривать, уйди от меня». Родитель – это надежный тыл, на которого можно опереться и которому можно доверять. Который готов слышать своего ребенка и учитывать его точку зрения в своих решениях.

5. Искать истинную причину.

   Поведение ребенка – это всего лишь сигнал, который надо расшифровать и дойти до сути. Симптоматическое лечение может только усугубить проблему. Развитие мамы для того и нужно, чтобы она могла расшифровывать эти сигналы ребенка. Другой способ – обратиться за помощью к психологу, который поможет докопаться до этой причины.

6. Без фанатизма.

   Не стоит слепо следовать какой-то теории, даже самой прекрасной. Применяя какой-то новый метод воспитания, смотрите на реакцию ребенка и прислушивайтесь к своим ощущениям. Нет ни одной теории, которая подошла бы вам идеально, мы все очень разные. Но вы можете создать эту идеальную для вас и ребенка теорию сами. Те, кто хочет готовых рецептов и бессистемно применяет их, или привержен одной идее, жестко критикуя другие мнения – фанатичны. И рискуют не увидеть за деревьями леса.

7. Считаться с чувствами и потребностями.

   Ребенок такой же человек, как и мы с вами. У него есть потребности и чувства, с которыми нужно считаться и которые нужно уважать. Он приходит в этот мир не для того, чтобы соответствовать нашим ожиданиям и быть для нас удобным. Это мы, на правах старших, ответственны за то, что-

бы выстроить правильное и комфортное для всех существование с ним.

8. Правила семьи минимизируют конфликты.

   Мир в семье и адекватное поведение ее членов держится на правилах семьи, которые одинаковы для всех, известны и понятны. Задача родителей – создать и поддерживать выполнение правил, которые учитывают интересы ее членов и облегчают совместное проживание и взаимодействие. Они могут касаться формата общения: «Мы друг друга не перебиваем», «Сначала выслушай обе стороны, потом принимай решение» или бытовых вопросов: «Поела – отнеси тарелку в раковину», «пришел с улицы – вымой руки». Наличие семейных правил позволяет избежать многократного и, часто, нерезультативного повторения взрослыми своих ожиданий к детям. Правила принимаются один раз, а потом мы просто следим за их выполнением, вместо того, чтобы просить каждый раз заново.

9. Сначала научить – потом требовать.

   Требования должны быть соразмерны возрасту, и адекватным требованиям социума, а не желаниям, страхам и амбициям родителей. И прежде, чем ожидать от ребенка выполнения того, что вы хотите, важно убедиться, что ранее вы уже сделали вклад в то, чтобы показать и научить его правильному выполнению.

10. Уметь держать границы.

    Держать границы – означает быть последовательным в том, что вы обозначаете как возможное и недопустимое. Если вы запретили, допустим, есть в детской, то это правило важно поддерживать со своей стороны. Если нет готовности настаивать на его выполнении каждый раз, когда ребенок проверяет – а вдруг сегодня можно, лучше не устанавливать таких запретов. В этом случае, вы берете на себя ответственность за чистоту в детской. И привлекаете ребенка для помощи.

    Если у родителей есть умение держать свои границы, в том числе с помощью правил, у них гораздо меньше проблем с

тревожностью и капризами детей. Важно не путать границы с жесткими запретами и наказаниями.

11. Верить в позитивную природу детей.

    Отношения со значимыми взрослыми очень важны для ребенка и он ищет способ быть любимым, хорошим для них. Если вам кажется, что мотивы его поведения – сделать во вред, стоит присмотреться повнимательнее – каковы истинные намерения? Вероятнее всего, его поступки – попытка реализовать свои потребности. Тем способом, который ему в данный момент доступен. Это могут быть потребности в любви, одобрении, поддержке, внимании. Или бунт против, как ему кажется, несправедливости в отношении него.

    Ищите потребность и обучайте адекватным моделям поведения для реализации этой потребности.

12. Отказаться от идеальности и перфекционизма.

    Ребенку не нужна идеальная мама, ему нужна мама счастливая. Ответственность родителя состоит, также, и в том, чтобы заботиться о себе. Чтобы его состояние было «я в порядке». Только в этом состоянии можно принимать адекватные решения. Если вам плохо или вы в гневе - лучше минимизировать общение и привести себя в порядок, иначе можно наломать дров.

Итак, теперь вы знаете, на какие ценности я опиралась при написании этой книги. Теперь самое время перейти непосредственно к рассмотрению темы нашего разговора.

Причины истерик и возможные способы реагирования родителей мы начнем рассматривать на примере детей от года до трех лет, а далее добавятся возрастные особенности и расширенные возможности методов для более старших детей.

Желаю вам приятного чтения и практического применения рекомендаций!

Часть I.
КАПРИЗЫ И ИСТЕРИКИ У ДЕТЕЙ ОТ 1 ДО 3 ЛЕТ

В возрасте около полутора лет начинается процесс первичной сепарации от родителей. Ребенка кидает от полюса к полюсу: маятник раскачивается от полной зависимости от мамы, она по-прежнему ему очень нужна, к полной самостоятельности: «Я все хочу делать сам, и так как я хочу». И ребенку нужно пройти несколько таких мощных раскачиваний, чтобы установить свой баланс.

Все дошкольное детство проходит под эгидой противостояния диктату взрослых, будут лишь меняться способы донесения этой информации. Если в два года ребенок еще толком не может объяснить, чего он хочет, и поэтому не редки падения на пол и истошные крики, то к пяти годам он уже сможет приводить аргументы и отстаивать свое мнение.

Самое важное, что нам нужно увидеть в ситуации каприза или истерики – это то, что моему любимому малышу сейчас плохо. Он плачет не потому, что хочет сделать назло или наказать родителей, он не умеет по-другому. Маленькие дети все неприятные эмоции выражают плачем. Им не хватает словарного запаса, чтобы объяснить, а, также, возможностей идентификации того, что с ними сейчас происходит.

Поэтому расшифровывать послание в крике приходится родителям.

Говорят, что внимательная мама может легко отличить причины плача ребенка и среагировать соответственно. Но для этого нужно обладать помимо внимательности еще и хорошей интуицией.

Наша задача как родителей – правильно интерпретировать причину поведения ребенка и реагировать исходя из нее. Ниже мы рассмотрим причины истерик и особенностей поведения ребенка в возрасте от одного до трех лет.

Глава 1.
Причина первая: Разочарование

Когда ребенок **сталкивается с запретом** или каким-то препятствием и не может его преодолеть, у него возникает фрустрация.

> ***Фрустрация*** *– эмоциональное состояние, возникающее при столкновении с препятствием, которое не позволяет достичь целей или удовлетворить желание.*

Если вы ребенку что-то запрещаете, естественной реакцией на это будет его протест. В основе протеста лежит эмоция гнева. Изначальная функция этой эмоции – отстаивать свои границы как физические, так и психологические.

Рассмотрим подробнее механизм, по которому разворачивается ситуация. У ребенка есть какая-то потребность, например, познавательная, которая проявляется в его стремлении исследовать территорию. Малыш открывает шкаф и достает оттуда вещи, заботливо сложенные мамой накануне. В процессе реализации этой потребности он наталкивается на ограничение или запрет – мама не разрешает ничего вытаскивать из шкафа и пытается увести ребенка подальше или отвлечь его. Познавательная потребность фрустрирована. Детская психика может выдержать определенное количество неприятных ситуаций. Чем младше возраст ребенка, тем их меньше. Если запретов в жизни ребенка не очень много, фрустрация не накапливается и он может спокойно принять отказ. Но если слова «нельзя», «не трогай», «не бери», «не мешай» малыш слышит слишком часто, его фрустрация усиливается и может вылиться в ярко выраженный протест в виде гнева или истерики. Эта реакция свидетельствует о том, что его организм больше не может выдерживать напряжение от прерывания удовлетворения потребности.

Реакция на фрустрацию может проявляться в виде **агрессии** или **слез тщетности**.

***Агрессия** – поведение, возникающее как реакция на фрустрацию, стресс, психологический или физиологический дискомфорт и направленное на нанесение физического или психологического вреда.*

Когда ребенок находится на этой стадии, он пытается удовлетворить желание, несмотря на сопротивление – требовать с помощью крика, атаковать взрослого, кусаться, повторять просьбу раз за разом, все более распаляясь.

Агрессия – это выражение эмоции гнева. Энергии, которая позволяет нам достигать поставленных целей. Сам по себе гнев – это очень полезная эмоция. Без этой энергии невозможно утверждать себя в этом мире. У ребенка пока слишком мало опыта для того, чтобы облекать энергию гнева в социально приемлемые формы, этому ему еще предстоит научится с нашей помощью. Поэтому он выражает его теми способами, которые ему доступны.

Задача взрослых – помочь ребенку понять, что с ним происходит, уважительно отнестись к его праву на гнев и научить разделять саму эмоцию и способы ее выражения. Чем старше ребенок, тем больше у него становится возможностей удовлетворить потребность не прибегая к протесту в виде агрессии.

Вторая реакция, которая появляется в ответ на накопление фрустрации – слезы тщетности.

***Слезы тщетности** – это эмоции, которые сопровождают процесс принятия того, что не может произойти.*

Бывает, что слезы появляются сразу, ребенок не пытается бороться, то есть не проходит стадию гнева. Но обычно процесс принятия происходит в несколько стадий. Сначала отрицание – «я не могу поверить, что мне этого нельзя!», потом гнев – «я не согласен мириться с таким положением дел!», потом попытка договориться – «а вдруг, если поною, и попрошу еще раз, то согласятся?», потом печаль – «похоже, тут ничего нельзя сделать» и, наконец, принятие – «ладно, будем жить дальше – что у нас тут еще интересного есть?».

Слезы тщетности приносят облегчение, позволяют «обнулить» накопленное напряжение и переключиться на другие задачи. Поэтому взрослым не стоит их бояться. Они являются очень хорошим завершением ситуации, показателем, что новый опыт принят. С помощью слез тщетности ребенок адаптируется к новым обстоятельствам, узнает свои возможности и ограничения, в целом, становится более устойчивым к фрустрациям.

Рассмотрим подробнее, какие могут быть стратегии поведения родителей в ситуации проживания ребенком фрустрации.

А нужен ли запрет?

Если вы столкнулись с протестом против ограничения, вам нужно для начала определить действительную необходимость запрета. Проверьте себя, что движет вами, когда вы запрещаете что-то делать?

Какие возможны варианты:

1. **Действительная опасность** для жизни и здоровья ребенка: лезть в розетку, играть с колюще-режущими предметами, выбегать на дорогу, находиться рядом с горячими предметами, карабкаться на подоконник с открытым окном и т. д. В данном случае запрет обоснован и разумен. Ребенку важно знать границы дозволенного и задача взрослого в данном случае – четко обозначить, что именно нельзя и помочь ему прожить этот запрет с поддержкой взрослого.

   - Важно не переусердствовать с количеством запретов, иначе малыш начнет их игнорировать, потому что просто невозможно соблюсти десятки требований за день для маленького ребенка.
     Например, ребенок хочет играть с каким-то стеклянным предметом, а вы переживаете, что он может разбить его и пораниться. Очевидно, что риск травмы вполне объективен и ваш запрет – это проявление заботы о малыше и его безопасности. В этом случае вы спокойным голосом говорите: «С этим стаканом играть опасно, можно пораниться, поэтому я не разрешаю тебе его брать.» Если ребенок продолжает настаивать, второй ваш шаг – подойти и мягко забрать запрещен-

ный предмет. Неэффективно в данном случае еще раз повторять запрет без конкретных действий с вашей стороны. Так ребенок может сделать вывод, что необязательно слушаться родителей с первого раза, все равно они повторят еще и еще, а время между просьбами можно использовать для продления действий, которые запрещают.

- Послание, которое вы можете ему транслировать в этой ситуации, звучит примерно так: «Я запрещаю тебе это делать, но я по-прежнему люблю тебя. Я рядом и ты можешь на меня опереться, чтобы прожить свое разочарование.»

2. **Ваша тревога** «как бы чего не вышло». Ребенок хочет прокатиться с высокой горки, одеться не по погоде, поиграть с игрушкой в магазине и т. д. В этих ситуациях не предполагается действительно серьезных последствий для здоровья малыша, но родителю по каким-то причинам проще запретить, чем возглавить подобную деятельность. Возможно, он боится осуждения со стороны других людей, или хочет оградить ребенка от всех возможных опасностей. Подумайте, как вы можете поучаствовать в реализации желания ребенка, чтобы это было максимально безопасно для него и окружающих? Покатать его с горки, держа за руку, дать возможность сделать, как он хочет и убедиться, что одеваться стоит по погоде. Позвольте ему получить опыт, который ему так нужен. Через деятельность он освоит его гораздо быстрее, чем через ваши объяснения и запреты.

3. Ваше **нежелание сталкиваться с последствиями деятельности** ребенка. Сюда относится разбрасывание вещей, просыпание сыпучих предметов, проливание жидкостей – деятельность, которая пока недоступна ребенку, но он очень хочет попробовать сам. В этот период ребенку действительно очень важно вытаскивать все из шкафов, разбирать, разрезать, красить и т. д. Подумайте, как можно уменьшить возможный ущерб от активных действий малыша. И доля смирения с тем, что что-то будет пачкаться и ломаться тоже не помешает.

- Если не можете управлять его активностью – возглавьте ее! Можно попробовать переключить внимание карапуза на менее разрушительное занятие, главное, чтобы ему было интересно! Организуйте вместе с ним игры с переливанием-пересыпанием. Идеи можно посмотреть в пособиях по Монтессори педагогике.
- Если запрещаете в одном месте что-то делать – покажите, где это делать можно. Дайте альтернативу, а не просто запрещайте. «На обоях рисовать нельзя, но сейчас я постелю тебе на пол ватман, и ты сможешь нарисовать большую картину.»
- В следующий раз, когда вам захочется сказать «Нет» или «Нельзя», сделайте паузу. Спросите себя: «Что сейчас происходит? Насколько важно мое вмешательство?»

  Например, если ребенок возит едой по столу – могу ли я отпустить эту ситуацию и никак не воздействовать или мое вмешательство необходимо?

  Нужно решить – сможете ли вы справиться с последствиями, если ребенок будет продолжать это делать?
- Очень важно понимать и свои потребности. Для этого полезно задать себе вопрос: «А чего хочу в этой ситуации я?» «Как я могу себе это организовать, при этом учитывая потребности ребенка?»

  И где-то, например, вы решите, что лучше вытереть лужу и помыть пол, чем быть в напряжении и постоянно контролировать деятельность ребенка. Или вы поймете, что не хотите носить на руках ребенка на улице – вам это тяжело – и установите соответствующее правило. Пусть выбор будет более осознанный, а не автоматический и ситуативный.

4. **Действие родителей под влиянием своих собственных эмоций** от ситуации. Притязания ребенка могут быть вполне оправданными и справедливыми, а несправедливыми действия родителей. Просто потому, что они тоже люди и могут попадать под влияние своих собственных эмоций –

стыда, гнева, вины, обиды. Полезно определить – насколько ваши действия сейчас правомерны.

Например, ситуация в песочнице, когда родитель силой отбирает у своего ребенка игрушку, чтобы отдать другому или начинает увещевать его словами: «Мишенька, ну дай Вовочке поиграть, он поиграет и вернет тебе!» Распоряжаясь игрушкой ребенка по своему усмотрению, родитель, тем самым, влезает на его территорию, ребенок защищается - и правильно делает.

Или мама запрещает что-то малышу, потому что обижена или зла за его предыдущее поведение и реагирует эмоционально: «Ах так, ну тогда не получишь больше эту игрушку!»

- Чтобы проверить, насколько ваши действия справедливы – поставьте на место ребенка другого взрослого – вашего друга или коллегу. Спросите себя – стали бы вы вести себя с ним в этой ситуации так же, как и с ребенком?

Стали бы вы:

- Распоряжаться его вещами?
- Указывать, что ему делать в приказном порядке, не спрашивая его мнение на этот счет?
- Прекращать без предупреждения его увлеченное занятие, потому что вы решили, что пора идти в другое место или заняться чем-то другим?

Если ваши притязания неправомерны – уступите ребенку, а, еще лучше извинитесь.

Прерывание или сопровождение?

Когда ребенок проживает состояние фрустрации, мы, как родители, можем либо помешать, либо помочь ему.

Если взрослые реагируют, в первую очередь, на форму, они хотят остановить проявление агрессии или слез любой ценой. В нашей культуре довольно много установок, которые подкрепляют эту стратегию. Стереотипы из серии: «злиться плохо», «мальчики не плачут», «ребенок всегда манипулирует или посягает на ав-

Конец ознакомительного фрагмента.
Приобрести книгу можно
в интернет-магазине
«Электронный универс»
e-Univers.ru