«Я буду есть только из красной тарелки!» Как отвечать на детские истерики?

Амелия, узнав, что мама не будет читать ей еще одну, пятую книгу перед сном, говорит: «Ты самая ужасная мама в мире. Я не приглашу тебя на мой День Рождения!». Дерек в ответ на предложение выбрать между морковью и сыром в качестве перекуса говорит: «Мне не нравится то, что ты предлагаешь! Я хочу мороженое!». Алекс бросает тарелку с хлопьями со стола и кричит: «Я же просил красную тарелку, а не синюю!». Если хотя бы одна из этих реплик показалась вам знакомой, то вы не одиноки. Добро пожаловать в мир детских истерик!

Если рассмотреть эту проблему глазами ребенка или с точки зрения развития, такое поведение, хоть и сводит с ума родителей, совершенно нормально. Оно показывает, что ребенок проходит важнейшие этапы на пути взросления. Не стоит бояться детских истерик, ведь они являются возможностью научить ребенка справляться с собственными эмоциями, преодолевать фрустрацию и разочарование и выражать свои чувства приемлемым в обществе образом.

То значение, которое родитель предписывает поведению ребенка, влияет на то, как он реагирует на это поведение. Если родитель воспринимает его поведение как манипулятивное или используемое специально для того, чтобы свести окружающих с ума, тогда, скорее всего, его реакция на истерику будет очень бурной, что только усугубит ситуацию. Если родитель понимает, что истерики – это часть развития ребенка, он сможет проявить эмпатию, быть более эффективным и научить ребенка справляться со своими эмоциями.

Рассмотрим несколько важных факторов, влияющих на поведение маленьких детей, которые важно учитывать при трудном поведении:

1) Маленькими детьми управляют эмоции, а не логика, поэтому иррациональное поведение нормально и вполне закономерно. Участок мозга, ответственный за эмоции и действия, позволяющий думать, планировать и решать проблемы, начинает развиваться только к 3 годам. Большинство детей не могут постоянно контролировать себя до 5-6 лет. Саморегуляция – это навык, который отрабатывается на протяжении всей жизни.

2) Примерно с возраста одного года дети начинают осознавать, что они – отдельные существа и их мысли и чувства могут отличаться от мыслей и чувств других людей. Это значит, что когда они хотят спать в постели родителей, они прекрасно понимают, что родители могут этого не хотеть. У детей есть внутренне желание контролировать весь мир и попытка заставить других людей думать также как они, являются продолжением этого желания. Дети очень умны, и чтобы добиться своего, могут использовать самые разнообразные тактики: звать родителей жалобным голосом, угрожать или валяться на полу в истерике. Многие родители называют такое поведение манипуляцией, с помощью которой дети добиваются своего.

3) Дети переживают очень сильные чувства, при этом навыки саморегуляции у них еще не развиты. Многие взрослые все еще учатся понимать собственные эмоции и выражать их социально приемлемым способом и далеко не всем это удается.

Что делать родителю?

Контролируйте свои эмоции тогда, когда ваш ребенок не может контролировать свои. Управление собственными эмоциями и реакциями – главный инструмент, который родители могут применить в борьбе с детскими истериками. Если родитель эмоционально реагирует на истерику, скорее всего, это только усугубит ситуацию и увеличит продолжительность истерики. Когда ваш ребенок теряет контроль над своими чувствами, ему необходимо, чтобы вы оставались той неприступной крепостью, которая способна контролировать себя, быть рациональной и здоровой.

Не забывайте о том, что вы не можете заставить своего ребенка есть, спать или прекратить истерику. Единственное, что вы можете контролировать, это то, как вы отвечаете на действия вашего ребенка. Именно ваши реакции формируют его поведение. Если истерика означает, что ребенку дают айпад, разрешают идти в постель позднее обычного или просто уделяют больше внимания, то он решит, что это прекрасная стратегия. И это вовсе не манипуляция, а трезвый расчет, подтверждающий, что вы растите умного ребенка. Он вычислил вполне успешную стратегию получения того, что он хочет. Задача родителя в данном случае – показать ребенку, какие стратегии эффективны, а какие – нет. Если вы не потакаете его истерикам, у него будет мотивация прекратить их.

Проявляйте эмпатию и цените чувства ребенка. «Я знаю, что голубая рубашка – твоя любимая, и ты расстроен от того, что не можешь надеть ее сегодня, но она в стирке». Чувства сами по себе не являются проблемой, проблемой может стать их игнорирование. Чем больше вы цените чувства ребенка, тем легче ему управлять ими.

Установите границы и предложите ребенку выбор. «Ты можешь выбрать между красной и желтой рубашкой». Если ребенок отказывается выбирать из двух предложенных вами опций, значит, вы сами делаете выбор. Он может противиться ему. Сохраняя спокойствие, наденьте на него рубашку и позвольте ему понять последствия его собственных решений. Именно так дети учатся делать правильный выбор – понимая последствия своих решений и осознавая, какие из них были желательными, а какие – нет. Если истерика ребенка ведет к тому, что вы достали голубую рубашку из корзины с грязным бельем, вы: 1) показали ребенку, что он может получить все, что он хочет. В таком случае ему будет сложно проявлять гибкость и принимать альтернативное решение, что является важнейшим навыком взаимодействия с другими людьми; 2) даете ему понять, что истерика и непослушание – отличные стратегии, на которые он может полагаться снова и и снова; 3) продемонстрировали свою неуверенность в том, что ребенок сможет справиться с разочарованием, и не дали ему убедиться в том, что он может чувствовать себя вполне хорошо и в другой рубашке.

Возможно, вы не раз капитулировали под воздействием истерики вашего ребенка и делали все возможное, лишь бы он прекратил кричать, не настаивая на своем. Здесь важно помнить, что изменить стратегию поведения на более благоприятную для вас и вашего ребенка – никогда не поздно.

Оригинальная статья: Claire Lerner, - I Said I Want the Red Bowl! Responding to Toddlers' Irrational Behavior. PBS Parents, October 2015

Автор перевода: Елисеева Маргарита Игоревна

Редактор: Симонов Вячеслав Михайлович

Ключевые слова: дети, родители, истерика, детские истерики, воспитание детей

Источник фото: imperfectfamilies.com