

тема:

Упрямство, непослушание, агрессия: откуда всё это у малыша и что с этим делать?

новость:

Психологи о кризисе трёх лет, нормах непослушания и случаях, когда пора обратиться к специалисту

Детская агрессия, непослушание и истерики могут вызывать растерянность у родителей, особенно у тех, которые стараются бережно воспитывать малышей. Так происходит из-за того, что взрослые не понимают причины подобного поведения и не знают, как помочь ребёнку справиться с эмоциями и при этом не навредить. Редакция «Родительского университета» вместе с психологами выяснила, откуда растут ноги плохого поведения у дошкольников и что с этим делать.

Почему малыши ведут себя «плохо»

Восприятие хорошего и плохого поведения относительно: достаточно вспомнить сцену из «Гарри Поттера», в которой Дадли Дурсль требовал у родителей подарки, а те умилялись.

Однако можно уверенно утверждать: если ребёнок дерётся, рыдает в голос, кричит, швыряет предметы — у этого есть мотивы.

Причины негативного поведения ребёнка могут быть следующими:

Кризис трёх лет.

Данный кризис является переходом от раннего возраста к дошкольному, это важный этап в становлении психического развития ребёнка и его социальных отношений. Психолог Елена Сарги называет его основные «симптомы»:

негативизм: ребёнок отказывается делать даже то, что хочет;

упрямство: малыш настаивает на чём-либо не потому, что ему этого хочется, а потому, что он потребовал;

протест: ребёнок бунтует против норм воспитания, текущего образа жизни, того, с чем он имел дело раньше;

обесценивание: он перестаёт ценить людей и вещи, которые ранее были дороги, грубит тем, кого уважал;

своенравие, стремление к самостоятельности: «Я сам!»;

деспотизм: малыш стремится проявлять власть по отношению к окружающим.

Елена Сарги подчёркивает, что зачастую малыши просто не справляются с эмоциями и ничего не могут с собой поделать, ведь их эмоциональная система ещё не созрела.

Отзеркаливание чужого поведения и эмоций.

Все сценарии поведения, включая истерики и агрессию, ребёнок «подсматривает» дома, в детском саду, на игровой площадке. Кроме того, он зависит от настроения самых близких людей: если родители устали или раздражены, ребёнок подхватывает это состояние.

«Когда ребенок видит, например, как мама с папой ссорятся, он воспринимает это как проявление внимания, и, основываясь на восприятии зеркальных нейронов, берёт пример с взрослых», — объясняет психолог Масрель Сультеев.

Действенность капризов и истерик.

По реакции родителей или на примере младших сестёр и братьев малыши видят, что капризы работают: когда эмоции детей переходят в истерику, взрослые делают всё возможное, чтобы те успокоились. Ребенок понимает, как себя нужно вести, чтобы истерики давали плоды, и начинает так делать постоянно.

Елена Сарги отмечает, что этот метод дети используют недолго: к четырём годам коммуникативные навыки обычно развиваются довольно хорошо, и ребята всё чаще выбирают словесное выражение чувств и желаний.

Потребность во внимании.

Ребёнку может не хватать обычных объятий или двадцати минут в день, когда родители не пытаются совместить несколько дел одновременно, а полностью сосредоточены на нём. Особенно это актуально для ребят, у которых появились младшие братья или сёстры, отвлекающие на себя внимание: здесь имеет место не только дефицит общения с родителями, но и ревность.

Неспособность справиться с задачей.

В период ситуативных эмоциональных кризисов капризы — это нормально для малышей.

«Когда ребёнок 3-5 лет хочет как можно быстрее получить итоговый результат лепки фигуры или вырезания круга, он действительно расстраивается, если у него не получается. Эта проблема перекрывает все его мысли и чувства», — приводит пример Елена Сарги.

Физическая или эмоциональная перегрузка.

«Если ребёнок провёл сложный насыщенный день, в котором было много подвижных игр, большой праздник или дальняя поездка, он устанет. Это спровоцирует снятие напряжения через слезы и крики», — поясняет Елена Сарги.

Физический или эмоциональный дискомфорт.

Малыш может капризничать, испытывая любой дискомфорт, будь то голод, жажда, боль, недосып, неудобные колготки или неприятная на вкус манная каша. Дошкольники ещё не настолько осознаны, чтобы распознать точный источник своих «страданий», но сигнализировать родителям о недовольстве они будут.

Как грамотно реагировать на истерики

Родителям очень важно отреагировать на послание ребёнка: отстранение и молчание только усугубят ситуацию. Ведь через эмоциональное отношение к себе малыш чувствует внимание и заботу, а не видя реакции родителей, он будет думать, что его не любят.

При этом ошибочным будет негативное отношение родителей: повышение голоса, наказания, «пугалки», манипуляции часто приводят к обратным результатам. Такое отношение добавляет напряжения, а не помогает найти приемлемый выход агрессии.

«Запугивание вызывает страх у ребёнка. В будущем это может развить неуверенное отношение к чему-то новому. Например, малыш будет бояться идти в садик или школу, ведь там новый коллектив, люди, общение, а во взрослой жизни он станет закрываться от новых возможностей», — поясняет Марсель Сультеев.

Елена Сарги рекомендует реагировать на яркие негативные эмоции ребёнка следующим образом:

1. Успокойтесь: важно, чтобы родители говорили вежливо и уверенно.
2. Постарайтесь понять и принять отрицательные эмоции ребёнка.
3. Выясните их причину, проговорите её вслух и попытайтесь её устранить либо отвлечь ребёнка игрой или разговором.

Ситуация, когда ребёнок находится на пике эмоций, особенно если они связаны с усталостью, голодом и т. п., не подходит для выяснения отношений и воспитательных бесед. Взрослому важно проявить свою эмоциональную стабильность, показать, что им не просто не стыдно за поведение ребёнка, а они готовы его морально поддержать и помочь ему справиться с переживаниями.

Елена Сарги приводит пример правильных фраз для вывода ребенка из негативного состояния:

— Я понимаю, ты недоволен, что мы не купили тебе мороженое. Ты его очень хотел. Верно? Поэтому ты рассердился и плачешь.

— Ты, наверное, хочешь кушать? Будешь яблочко? Оно сладкое и волшебное. Когда его кусаешь, то обязательно начинаешь смеяться. Давай проверять? (Пока ребёнок откусывает яблоко, его нужно поглаживать и успокаивать).

Как предотвратить истерики и скандалы

То, какими способами ребёнок будет стремиться получать желаемое, зависит от коммуникации, которую родители выстроили с ним с момента рождения. Нужно, чтобы в ней царили взаимное уважение, а также тёплый и душевный, но при этом конструктивный подход.

Главное, чего важно избегать при общении с малышом:

1. Подчинение детским манипуляциям: ребёнок должен понимать, что диалог эффективнее истерик.
2. Уход в крайности — вседозволенность или сплошные ограничения: и то, и другое дезориентирует ребёнка и приводит к взрыву эмоций.
3. Отвлечение подросших детей от объекта скандала с помощью гаджетов и мультфильмов: это не решает проблему.
4. Непоследовательность: если вы огласили какие-то правила, договорённости, запреты или разрешения, им надо следовать.
5. Выказывание при ребёнке агрессии и недовольства, причём не важно, чем или кем — положенной не на то место обувью или начальником, который нагрузил задачами. Ребёнок подхватит эти эмоции и в дальнейшем отзеркалит поведение взрослых.

Для выстраивания здорового общения с ребёнком нужно:

1. Научиться понимать его потребности, желания и реакции путём наблюдения. Ни малыши, ни ребята 3-6 лет не могут достоверно распознать и тем более объяснить взрослым, что и из-за чего они чувствуют.
2. Проявлять к ребёнку внимание, обсуждая с ним его реакции и желания и давая ему выговориться.
3. Научить его самостоятельно определять и называть свои эмоции, устанавливать причинно-следственные связи.
4. Уважать границы ребёнка: давать ему право выбора там, где возможно, спрашивать его мнение, позволять отказываться от того, что не нравится.
5. Обозначать грани дозволенного и следовать установленным договорённостям.

В целом, ребенок не должен на 100% слушаться взрослых. В его поведении всегда должна оставаться доля личного мнения, идей, креативности, личных взглядов и потребностей.

«Здоровый ребёнок — это в меру эмоциональный ребёнок! И если ваш — немного шалун, это нормально. Найдите адекватные модели взаимодействия, игр, общения, это ещё больше сблизит вас и устранил излишние истерики. Ведь каждый ребёнок по своей природе стремится быть любимым и очень послушным», — говорит Елена Сарги.

Когда нужна помощь психолога

Любое отклонение от нормального поведения необходимо корректировать вместе со специалистом, утверждают эксперты. Как повод для беспокойства можно расценивать:

абсолютное послушание ребёнка;

отсутствие личных инициатив;

проблемы со сном;

заикание;

истерики и скандалы по любому поводу;

гиперактивность;

неадекватность реакций (когда нужно смеяться – плачет, и наоборот);

категорическое непослушание.

Многие родители думают, что с возрастом эти проявления изменятся. Однако Марсель Сультеев уверен, что проблемы не исчезнут, если их не проработать с психологом. Больше того — во взрослой жизни, уже имея свою семью, человек останется таким же. При этом эксперт отмечает, что основы психологического здоровья закладываются именно в семье.

«Врач Бернارد Лаун доказал: чтобы не допустить невротических расстройств у детей, родителям нужно создать спокойную и дружелюбную обстановку в семье. Именно забота, поддержка и понимание потребностей малыша позволят воспитать счастливого и здорового ребёнка», — говорит Сультеев.