

Приступы раздражения у детей

Это может произойти в любое время, начиная с четырнадцати месяцев. Ваш ласковый, нежный ребенок внезапно превращается в неистовое чудовище, причем овладевающие им приступы ярости настолько сильны, словно в него вселился демон. Поэтому вас, наверное удивит, если вы узнаете, что подобные приступы раздражения являются вполне нормальными для людей всех возрастов. У всех случаются такие приступы. Мы никогда не избавляемся от них полностью. Став взрослыми, мы стараемся быть более сдержанными при выражении своего недовольства. Двухлетние дети более откровенны и прямы. Они просто дают выход своей ярости. Ваша роль как родителей своих "ужасных двухлеток" заключается в том, чтобы научить детей контролировать свою ярость, помочь им овладеть умением сдерживаться. По мере того как приступы ярости, когда у ребенка расширяются глаза, он размахивает руками и кричит, что является характерным для малышей, начинают уменьшаться с помощью родителей к трем годам, некоторые дети испытывают большие трудности со своим характером. Однако существуют способы, которые могут помочь вам предупредить превращение "ужасных двухлеток" в "ужасных двенадцатилеток".

Предчувствуйте и избегайте вспышек. Дети скорее раздражаются плачем и криком, когда они устали, проголодались или чувствуют, что их торопят. Если вы можете заранее предвидеть такие моменты, вам удастся обойти их. Вы сможете, например, избежать утомительного ожидания в очереди к кассиру в магазине, просто не отправляясь за покупками, когда ваш ребенок проголодался. Ребенку, которого охватывает приступ раздражения в утренние часы пик, когда родители отправляются на работу, а старшие братья и сестры собираются в школу, следует вставать на полчаса раньше. Узнавайте трудные моменты в жизни своего ребенка и вы сумеете предупредить приступы раздражения.

Вмешивайтесь пораньше. Гораздо легче остановить приступ ярости, когда он только начинается, чем в то время, когда он в полном разгаре. Маленьких детей часто удается отвлечь. Заинтересуйте их чем-то, скажем, игрушкой или другим развлечением, говорит он. Даже такая бесхитростная попытка, как щекотка, иногда приносит результаты.

Переключайтесь от команды "стоп" к команде "вперед". Маленькие дети более склонны реагировать на просьбу родителей сделать что-то, так называемые команды "вперед", чем прислушаться к просьбе прекратить делать что-то. Поэтому, если ваш ребенок кричит и плачет, попросите его подойти к вам, вместо того, чтобы требовать прекратить крик. В этом случае он более охотно выполнит просьбу.

Назовите это эмоциональное состояние. Двухлетний ребенок может оказаться неспособным выразить словами (или просто осознать) свое чувство ярости. Чтобы он мог контролировать свои эмоции, вам следует присвоить им определенное название. Не делая заключения по поводу его эмоций, постарайтесь отразить чувства, испытываемые ребенком, например: "Может быть ты сердился потому, что не получил пирожного". Затем дайте ему четко понять, что несмотря на чувства, есть определенные пределы его поведению. Скажите ему: "Хотя ты и рассердился, ты не должен вопить и кричать в магазине". Это поможет ребенку понять, что есть определенные ситуации, в которых такое поведение не допускается. Скажите ребенку правду относительно последствий. При разговоре с маленькими детьми часто бывает полезным объяснить последствия их поведения. Объясните все очень просто: "Ты не контролируешь своего поведения и мы не позволим этого. Если ты будешь продолжать, тебе придется уйти к себе в комнату".

Объявите тайм-аут. Одним из лучших методов наведения дисциплины для дошкольников является усаживание их на стульях. Он объясняет, что ребенку, устроившему скандал, придется сесть на стул, стоящий у стены (подальше от опасных предметов и от всего интересного), на определенный минимальный срок. Время тайм-аута меньше одной минуты, не является эффективным. Обычно требуется от двух до пяти минут, чтобы ребенок успокоился. В течение этого времени вы не должны разговаривать с ним. Когда время наказания кончится и ребенок успокоится, объясните ему, что приступы раздражения не допустимы. Затем предложите ему альтернативное поведение и дайте возможность ситуации снова вернуться к нормальной.

Отправьте ребенка в его комнату, чтобы провести там тайм-аут. Как выяснили многие родители, малыш, утративший контроль над своим поведением, может не захотеть остаться на стуле в течение того времени, которое вы считаете необходимым. При такой ситуации непродолжительное пребывание одному в отдельной комнате может оказаться выходом из положения. Если ребенок отказывается сидеть на стуле в течение тайм-аута, возьмите его за руку и отведите в его комнату. Закройте дверь, придержите ее в закрытом положении и подождите шестьдесят секунд, внимательно прислушиваясь к "опасным" звукам, таким как подпрыгивание на кровати, при которых потребуется ваше вмешательство. Обычно события развиваются следующим образом: приступ ярости продолжается у двери. По истечении шестидесяти секунд вы осторожно открываете дверь, отводите ребенка к стулу, где он должен отбывать тайм-аут, и говорите ему сидеть и молчать. Вам придется проделать это не меньше трех раз, прежде чем ребенок останется сидеть. Если ребенок ведет себя агрессивно и все время отказывается оставаться на стуле, чтобы отбыть время тайм-аута, вам придется обратиться за помощью к психиатру.

Выполняйте свое предупреждение. После того, как вы предупредили ребенка, что ему придется провести тайм-аут на стуле или у себя в комнате, ваши действия должны быть последовательными. В противном случае это будет напоминать историю о мальчике, кричавшем о приближении волка: в нужный момент ребенок вам просто не поверит. Пустые предупреждения никогда не достигнут цели. Дети не обращают на них внимания, словно это музыка, доносящаяся откуда-то издалека.

Считайте до десяти (или больше). Не только ребенок нуждается в тайм-ауте. Вам тоже может понадобиться время, чтобы успокоиться, особенно если вы сами находитесь на грани потери контроля над собой из-за вспышки раздражения своего ребенка. Просто скажите ему: "Сейчас я слишком расстроена из-за тебя. Мне нужно время, чтобы успокоиться, прежде чем мы сможем поговорить". Нет ничего плохого, если вы рассердитесь, но при этом нельзя терять контроль над собой. Когда родители начинают кричать и ругаться, они становятся плохим примером для своих детей. Если вы все-таки выйдете из себя, извинитесь. Скажите: "Мне очень жаль. Это говорил мой гнев, а не я". Дети всегда прощают. Противопоставьте страху любовь. Ребенок, у которого наступил приступ ярости, может быть испуган необузданностью собственного гнева. Проявление ярости пугает человека, испытывающего это. В разгаре вспышки гнева ребенок часто испытывает желание ударить кого-нибудь, что особенно расстраивает ребенка более старшего возраста. Лучшим способом уменьшить создавшееся напряжение и сделать ситуацию контролируемой является проявление любви и заботы по отношению к своему ребенку. Скажите ему, что скоро все снова будет в порядке, что его чувства естественны, хотя и нежелательны.

Создайте образ спокойствия и хладнокровия. Чтобы убедить ребенка держать себя в руках, полезно следующее: попросите его вообразить что-то успокаивающее или что-то физически прохладное. Когда родители одного ребенка, попробовали воспользоваться этим советом, мальчик сам придумал целый ряд вещей, помогающих сохранять спокойствие. Сначала он вообразил, что сидит на глыбе льда или вышел прогуляться во время снежной бури. Однако, наконец, он остановился на образе пингвина, как чего-то постоянно напоминающего ему о необходимости сохранять хладнокровие, потому что пингины всегда спокойные и хладнокровные.

Если дети не могут сразу добиться успеха, помогите им делать это постепенно. Ребенок с легко возбудимым темпераментом не изменит его за одну ночь, но он может ежедневно понемногу изменять себя. Давайте представим, что ваш ребенок выходит из себя три раза в день. Выберите день и поработайте с ним, стараясь уменьшить количество вспышек ярости с трех до двух, просто чтобы дать ему возможность почувствовать, что он в состоянии контролировать себя. В этот момент ребенок может подумать: "Смотри-ка, я сумел один раз добиться этого. Может быть мне удастся сделать это еще раз". Это укрепит у него чувство уверенности в своих силах.