

Когда ребенок упрямится



Родители должны всегда помнить: малыши капризничают не потому, что они хотят рассердить своих мам и пап или достичь определенной цели, они просто не могут унять свое упрямство. Это выше их сил. Ребенок упрямится, так как высшие силы – и необязательно родители – перечеркивают его планы. Он в замешательстве и не готов к такой ситуации.

Во время приступа упрямства у детей вырабатывается большое количество адреналина – гормона, вызывающего стресс. И тут они показывают невероятную силу, бросаются на пол, брыкаются ногами, размахивают руками. Но чаще всего кричат, пока у них не перехватит дыхание, а отдышавшись, продолжают все по новому кругу.

Если приступ упрямства протекает особенно бурно, тогда малыши стучат головой о стену или пол. А некоторые из них даже задерживают дыхание, пока не упадут в обморок. Во время приступа упрямства дети плохо слышат и видят, не переносят, если в этот момент их трогают руками. Они полностью не владеют собой. Понятно, что, увидев такое, родители сильно пугаются. Но все это не так страшно, как может показаться. Дыхание достаточно быстро восстанавливается, в крайнем случае помогает мокрый компресс на лоб.

Обычно приступ упрямства продолжается несколько минут. В тяжелой форме он может продолжаться до часа. Тогда уже не ребенок владеет своими чувствами, «а чувства владеют ребенком», - пишет Лилли Кеммлер – профессор психологии из Мюнстера. Подобные приступы очень утомительны для детей. Во время приступа ребенок расходует почти все свои силы, а после чувствует себя опустошенным.

Предугадать, когда произойдет вспышка упрямства, не всегда возможно, так как родители не могут знать всех планов своих детей. Самая лучшая тактика – это предоставить вашему ребенку как можно больше духовной и физической свободы. Так ли уж плохо, если во время субботней прогулки ваш малыш с удовольствием шлепает по луже или занят поиском корешков в земле?

Родителям следует хорошо подумать, прежде чем пытаться утихомирить своего ребенка, удобен ли для этого момент, могут ли они вообще в данной ситуации что-либо у него просить или требовать. Мать, которая в субботний день нагружена покупками, вряд ли имеет шанс разъяснить своему сыну, что сейчас невозможна прогулка в парк. Возможно, ей удастся его убедить, если она переключит внимание малыша на что-нибудь интересное или скажет: «Попробуй-ка, не сможешь ли ты нести один из свертков. Мне тяжело».

Приступа упрямства у детей иногда можно вообще избежать. Дети очень не любят, когда их прерывают во время игры. Любому ребенку досадно, если мать, как нарочно, зовет есть, когда он занят своей игрушечной лошадкой, или отец говорит, что пора идти домой, в тот самый момент, когда песочная крепость почти завершена.

В такой ситуации поможет только одно – медленная подготовка на предстоящее изменение. Если отец скажет: «Послушай, когда большая стрелка часов поднимется вверх, нам пора идти», тогда ребенок сможет настроиться на уход и сделает последнюю башню из песка побыстрее. Или если мать скажет своему сыну за четверть часа до еды, что пора заканчивать игру, то он, возможно, не станет ей возражать, а постарается уложиться в срок.

Что необходимо знать

Период упрямства начинается примерно с 18 месяцев. Но есть дети, которые начинают упрямиться уже в первый год жизни. Как правило, фаза упрямства заканчивается после трех лет. Случайные приступы упрямства в более старшем возрасте – тоже вещь вполне обычная. Пик упрямства приходится на второй год жизни. Мальчики упрямятся сильнее и чаще, чем девочки. Приступ упрямства чаще всего происходит в первой половине дня. В фазе упрямства приступ случается у детей по пять раз в день, а у некоторых – до 19 раз!

Если дети по достижении трех лет все еще продолжают часто упрямиться, то вероятнее всего речь идет о «фиксированном» упрямстве. Чаще всего, это результат соглашательского поведения родителей. Они поддались нажиму со стороны ребенка.

Что могут сделать родители

Не придавайте большого значения упрямству. Примите к сведению приступ, но не очень волнуйтесь за ребенка.

Оставайтесь во время приступа упрямства рядом с ребенком и дайте ему почувствовать, что понимаете, как он страдает.

Не пытайтесь в это время что-либо внушать вашему ребенку. Ругань в такой ситуации не имеет смысла. Он сильно возбужден и не может вас понять.

Будьте в поведении с ребенком настойчивы. Если вы сказали «нет», придерживайтесь и дальше при этого мнения.

Не сдавайтесь даже тогда, когда приступ упрямства у ребенка протекает в общественном месте. Чаще всего помогает только одно – взять его за руку и увести.