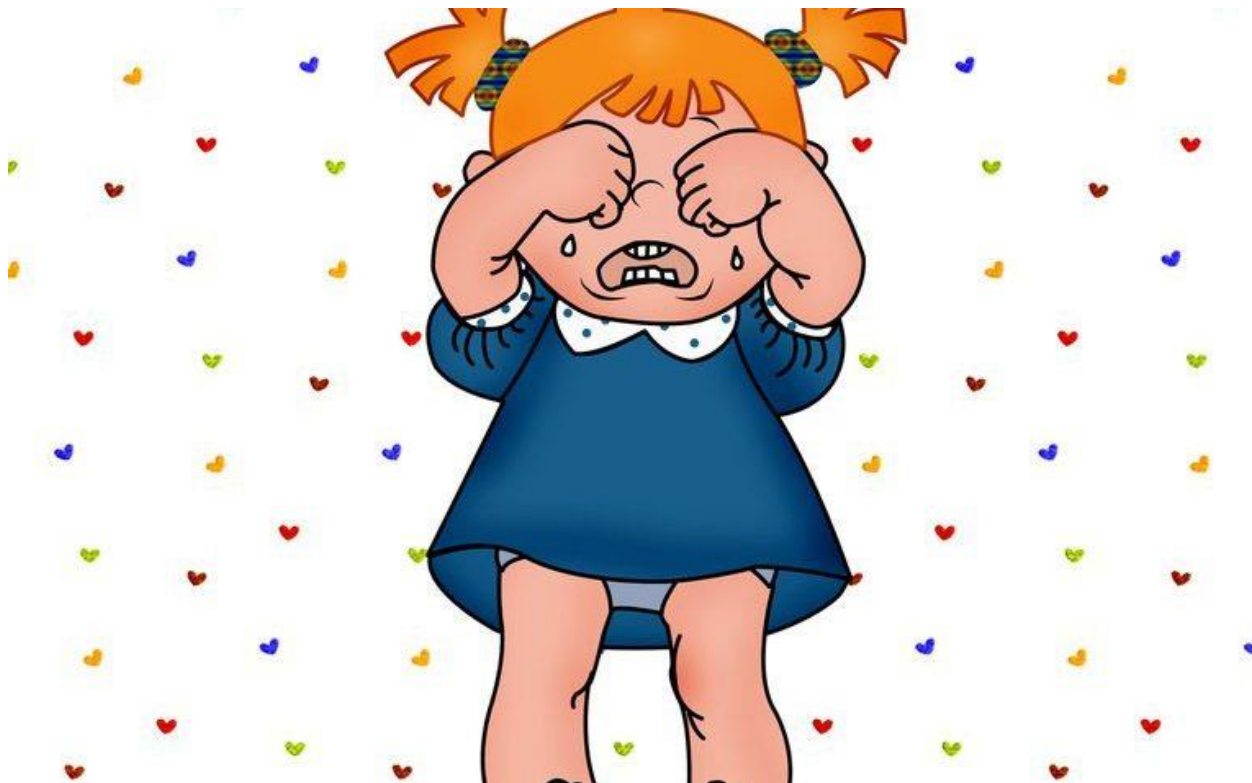


«Скандал по всем правилам или как справиться с детской истерикой»

Автор: Евпатова Л.Б.,

воспитатель МБДОУ ДС №10 «Светлячок»



Тактика не подразумевает борьбы с капризами. Борьба с ними бессмысленно, потому что: а) вопрос непременно перекинется на личности, а зачем нам собственных детей унижать? б) подавляя проявления каприза репрессивными методами, мы делаем каприз только сильнее. А зачем нам укреплять позиции неприятеля? Станьте союзником, а затем разорвите договор, оставив каприз на бобах, пусть идет к кому-нибудь другому. Тактика выживания предполагает вооружение знаниями и умение владеть собой. Нам нужны знания о причинах возникновения капризов, знания о механизме развития и способах разрешения конфликта. Ваш ребенок капризничает. Каприз может застать вас врасплох. В самом неподходящем месте, в самое неподходящее время. Например, в магазине. Ребенок просит: «Купи». Но вы же знаете, что ему как раз этой игрушечной лошадки и не хватает до табуна в тысячу голов, поэтому вы вполне резонно и кратко отвечаете: «Нет». Конечно, если вы сами собираете этот табун, гоняете его на выпас и купаете, тогда проблем нет — вы покупаете тысячную лошадь, и все

рады. Но если вы устали наступать на разбросанных повсюду жеребцов и кобылиц и вам надоело доказывать, что ваш рабочий стол — это не заливной луг, у вас сводит зубы от мысли, что в этот дикий табуне прибудет еще одна особь. Ваш отказ ребенок расценивает по-своему, и у него, в зависимости от застарелости проблемы, либо начинают кривиться губы, либо сразу вырывается крик: «КУПИ!» И далее по нарастающей. Возможны несколько сценариев дальнейшего развития событий.

Сценарий 1. «Поддавки». Вы, дабы избежать скандала и позора, покупаете лошадку, суετε малышу в руки: «На!» и бегом-бегом из магазина.

Сценарий 2. «Контра». Вы не покупаете лошадь, и все тут. Хватаете орущего ребенка на руки и бегом-бегом из магазина.

Сценарий 3. «По воле волн». Вы пускаете все на самотек. Вы понимаете, что еще одна покупка погоды не сделает, однако вы осознаете, что рано или поздно придется решать эту проблему с бесконечным потреблением (лошадей, вещей, жевательных резинок и прочей мелочи, которая только деньги отнимает, а смысловой нагрузки не несет). И вы пытаетесь решить этот вопрос мирным путем. Получится или нет — другое дело. Ребенок будет действовать так, чтобы вас это максимально задело. Допустим, вы сегодня не в себе от нытиков. Они преследуют вас повсюду. С самого утра. И в магазине ваше чадо начинает именно ныть. Вы готовы лопнуть. Что-нибудь другое вы бы еще вытерпели, но нытье вас раздражает очень сильно. Делают они это не специально, поймите правильно. То есть не встают утром и не думают, как бы вам крови побольше извести. Вы буквально давитесь собственными эмоциями и словами. Высказать все вслух вам мешает общество и правила приличия. Ничего антиобщественного в капризе нет. Разве что проявления каприза могут задевать особо не крепких на нервы граждан. Ваш ребенок капризничает, и окружающие начинают проявлять себя согласно тому, насколько их самих задевает подобный стресс. Особенно на улице, потому что в магазине предельно ясно, почему ребенок закатывает концерт. А вот на улице — непонятно. Цыканье, укоризненные взгляды и прочее, и прочее. Вас это тревожит? Значит, помимо всего прочего в вас присутствует боязнь общественного мнения. Даже если это всего лишь публика на автобусной остановке или в супермаркете, вы готовы провалиться сквозь землю. От чего? От стыда, что ли? Как будто у всех цыкальщиков и любителей порядка все всегда гладко бывает. Как по заказу начинают появляться доброхоты. «Будешь плакать — заберу». И ребенок перестает плакать, но вы думаете — он успокаивается? Он просто боится громко выразить то, что накипело внутри. В первую очередь, отметите ложный стыд, во вторую очередь — доброхотов, и займитесь, наконец, проблемой ребенка. Если для этого потребуется выйти из магазина, ничего не купив из того, что вы для себя запланировали, — выйдите, успокойтесь сами, попытайтесь успокоить малыша.

Как только ребенок начинает капризничать, мысленно дайте себе отчет о происходящем. Это можно сделать даже одной фразой «Здравствуй, батенька каприз!». Вслед за этим все ваши ключевая фраза действия становятся осознанными автоматически. Вы спокойно реагируете на происходящее. Спокойно разговариваете с ребенком. Ваше спокойствие и готовность к любому повороту событий — ключ к успешному разрешению конфликта.

Тактика выживания: спокойствие, только спокойствие. 1. Определите причину появления каприза. Проще всего плясать от печки, то есть от себя. Подумайте, на какую эмоцию приходится больше всего давления. Проще говоря, что хуже всего терпеть? Что первое приходит в голову, когда ребенок капризничает? Именно на выявление этого стресса и направлены все усилия ребенка. Чувство вины? Гипертрофированная ответственность? Страх? Скупость? Упрямство? Например. Если ваше чадо капризничает по какому-то конкретному поводу — не хочет убирать игрушки, допустим, и каприз начинает перерастать в скандал. Каким бы словом вы охарактеризовали ребенка? Поросенок? Неряха? Или как-то еще? Теперь вспомните и честно признайтесь себе в собственной нечистоплотности. Не физической, нет. Может, когда-то вы поступили не совсем правильно по отношению к кому-либо, даже по отношению к самому себе. В чем бы вы обвинили ребенка? В том, что он не бережет ваши силы, нервы? Подумайте, может быть, вы поступаете по отношению к кому-нибудь точно так же. Когда мы что-то делаем не так, как следовало бы (несправедливо, в корыстных целях, с ложью и пр.), мы, зная это, пытаемся, тем не менее, свой огрех скрыть. Как долго удастся бегать от самих себя — это вопрос времени, крепости нервов и совести. Как правило, даже физически забыв о своей оплошности, мы напоминаем себе о ней путем появления смутного беспокойства, тревоги, в конечном итоге — стресса. Дети проявляют наши стрессы лучше кого бы то ни было. Они знают нас лучше нас самих, они чувствуют нас так, как никто другой, они любят нас бескорыстно и чисто. Если тяжким грузом грешок из прошлого ложится на душу (неважно, что разум отрицает это) и мы кидаем обвинение ребенку, нужно искать ответ в себе. Ребенок, особенно маленький ребенок — отражение того, с кем он больше всего общается и кого он любит. 2. А когда найдете — простите себе, что в вас это есть и мешает спокойно жить. Методика освобождения от оков стресса прощением — библейская истина. Схема прощения ясно растолковывается в книге Л. Виилмы «Прощаю себе». Прощайте правильно. Это помогает. Однако впопыхах и на скорую руку в разгар каприза не получится, поэтому успокойте малыша, как сможете, главное, успокойтесь сами и мысленно отпустите все ваши ошибки. Ищите, что поможет вам лучше всего, что даст не просто ощущение свободы, но саму свободу. И тогда не страшен будет никакой каприз. Однако когда каприз случается, попытайтесь исправить ситуацию максимально. 3. Исправьте ситуацию: переориентируйте внимание ребенка на другой предмет, хотя бы попробуйте это сделать. Возьмите крикуна на руки или обнимите его, расскажите о том, что вы чувствуете. Скажите, как плохо вам оттого, что вы не умеете очень многого ему объяснить. Или ничего не говорите. Или не отвлекайте внимания. Засмейтесь.

Поплачьте. Не приставайте к ребенку со своим желанием, чтобы все было хорошо. Почувствуйте себя, ребенка и свои отношения. Перейдите на другой уровень. Не закикливайтесь на капризе, но и не делайте вид, будто все в порядке. Освободитесь от негативного отношения к негативу. Собственный негатив — гнев, злость — не нужно считать чем-то плохим, не нужно хвататься за голову — какая я дурная мать! Нужно продолжать делать то, что начали. Ведь мы считаем каприз чем-то негативным, и отношение наше к нему — соответствующее. Примите ситуацию такой, какая она есть сейчас, в данный момент. Расслабьте лицо, плечи, руки. (Обратите внимание, как морщится лоб, напрягаются губы, втягивается голова в плечи, деревенеют шея и заплечье, когда мы кружимся в цейтноте каприза.) Поговорите с ребенком, посмотрите ему в глаза без напряжения, огорчения, укоризны, страха, страдания, упрека, деланного участия, озабоченности, разочарованности, но с любовью. Так, чтобы ваш самый дорогой на свете человек почувствовал, что вы любите его, несмотря ни на какие капризы и трудности. Он поймет, что нет вины, ни его, ни вашей, не будет страдать потом от своего же поведения. И вы не будете мучиться угрызениями совести по поводу своего несправедливого (или справедливого) гнева. Такая вот тактика выживания. Поскольку «все — от мыслей», важно, чтобы мысли были конструктивными, созидающими добро, а не нацеленными на борьбу со злом. Не надо бороться. На что нацелен, то и получаешь, а частице «не» свойственно куда-то пропадать. Вот и получается приумножение зла. Не говорите «Не хочу быть злым», говорите «Хочу быть добрым». Спокойствие дает уверенность в своих силах, крепость и стойкость в принятии решений. Спокойствие, но не бессердечность. Не идите на поводу у каприза. Чревато. В первую очередь для вас. А то будете казнить потом по поводу своей «бесхребетности». Будьте тверды в своем решении и обязательно объясняйте ребенку, почему вы считаете ваше мнение правильным и единственно приемлемым. Если начнете петлять, как маркитанская лодка, сами создадите беспорядок, как в голове у ребенка, так и в своей голове. Не должно быть такого, что сегодня что-то можно, а завтра это же самое нельзя. В основном такие колебания случаются из-за нежелания конфликтов и желания наладить с ребенком дружеские отношения. Вчера вы запретили ему сидеть перед компьютером допоздна, а сегодня разрешили. Вину заглаживаете? Конфликтов не хотите? Ну так отведите определенное время (как в компьютерном салоне), и будьте добры, придерживайтесь сами установленного порядка. То, что поначалу это будет вызывать у ребенка протест, — это естественно. Кому не хочется лишней часок в интересную «ходилку-стрелялку» поиграть? Вспоминая себя, выработайте правила, удобные, но твердые. Придерживайтесь их. Характер и воля вырабатываются и таким способом. Так проще. Это не значит, что вы должны сами превращаться в железного монстра, без чувств и недостатков. Вы решили начать жизнь новую, без капризов. Вы попросили у ребенка прощения за свою невнимательность к его проблемам, у себя — за то, что гневаетесь, испытываете чувство вины, и простили чувство вины за то, что оно к вам так часто приходит. Все. Завтрашний день — с нового листа.

Не теряйтесь и не бойтесь, что все повторится по-старому. Вы же знаете, что «кто везет, на того и валят», это значит, кто боится, того и пугают. Не бойтесь. Хуже не будет. Хуже бывает, когда вообще ничего не делается для исправления ситуации. Начнем с элементарных шагов, наглядность которых очевидна. Заполните вечером два листочка: один — «План действий на сегодня», другой — «Моя реакция». Можно не заполнять никаких листочков — достаточно твердого намерения. План действий на сегодня может содержать следующее. План по отвлечению ребенка от объекта его постоянных капризов, то есть подробный план дел на грядущий день, и лучше будет, если вы придумаете много совместных с ребенком занятий. Подумайте, как можно переключить внимание на определенные виды деятельности. Запишите все, что интересует вашего ребенка. Если не знаете — спросите у него. Если он боится с вами разговаривать или не хочет — не приставайте. Терпение и кропотливая работа по исправлению ситуации принесут свои плоды. Что дает подробное планирование дел? Во-первых, обдумав все с вечера, вы не ломаете голову и не обмозговываете детали тогда, когда уже нужно дело делать. Во-вторых, продумав несколько видов деятельности, вы получите возможность выбрать подходящее по ситуации. Бывает так, что запланированное вами сделать не получается, но у вас не возникает вопроса: чем заняться? Вы и ребенок постоянно включены в какую-то работу, и времени на капризы, если, конечно, эта работа интересная, просто не остается. Со временем, правда, бурная деятельность также перестанет спасать от капризов, поскольку занятость для ребенка станет привычным состоянием, но, по крайней мере, капризы, которые от безделья и лени происходят, уйдут в небытие. Постоянно озадачивайте ребенка новыми делами. Именно — озадачивайте, а не приказывайте что-либо сделать. Любое желание пропадает, если это приказать. Как можно «погасить» каприз? Не дайте ему шанса развиваться. Вы чувствуете, к чему идет дело в разговоре с ребенком. Понимаете, что еще минута-пара минут, и начнется кое-что. Сделайте что-нибудь нестандартное. Поменяйте свой внутренний настрой. Измените настроение полностью. Тогда стандартный сценарий развития каприза не сработает. Например, похвалите ребенка. Ни за что, просто так, что он у вас есть, что он — такой умница. Или обнимите малыша, скажите, что вы его очень любите. Или запойте песню громким голосом, смешно выговаривая слова. Может, ребенок на вас руками замашет, чтобы вы перестали. Но это уже неважно. Дело сделано: каприз не состоится. Во время короткой «передышки» подумайте, почему каприз чуть было не начался. Может быть, вы чем-то обеспокоены, или расстроены, или рассержены. А может, вам кто-то позвонил, с кем вы не хотели бы разговаривать. Может, что-то сидит внутри и требует освобождения. Подумайте. «Проваливать» конфликт приходится тогда, когда он уже начался. Не поддавайтесь на провокации каприза. Дайте себе отчет в нахлынувших эмоциях и попробуйте завладеть вниманием ребенка полностью. Попробуйте успокоиться сами и успокоить малыша. Мысленно пообещайте себе разобраться в проблеме при первом удобном случае. Расслабьтесь. Напряжение телесное и умственное не лучшим образом сказывается на состоянии всего организма, а дурное настроение — не самый

хороший советчик в вопросах отношений с близкими. Нарисуйте зеркало. Вклейте в него фотографию своего ребенка. Посмотрите повнимательнее. Разве это не вы сами? Надеюсь, что когда каприз проявится в следующий раз, вы, прежде чем отреагировать, вспомните это зеркальце. Я уверена, что реакция на каприз изменится. Поговорите с ребенком так, как если бы вы говорили с собой. Исправление поведения ребенка начинается с нас, родителей. Мы исправляем собственное мышление, прощаем собственному чувству вины, несправедливости, злости, печали. Освобождаемся от чувства жалости к себе — от всей наносной шелухи, что мешает видеть других людей и выпячивает наши персоны на первый и единственный план, за которым теряются наши дети, наши близкие. Очень часто той причиной, что мешает наладить отношения с ребенком, оказывается эгоизм. Совсем по-детски звучит: «А почему я должна меняться?» Должна, потому что плохо, а если не меняться, будет еще хуже. Эгоизм обыкновенный, развитый, цветущий полным цветом, мешает мыслить свободно. В конечном итоге, мы желаем добра своим детям, а не выискиваем оправдания, почему у нас все так плохо. Итак в момент, когда ребенок плачет — заливается горячими слезами, размазывает кулаком слюни и сопли по лицу, и когда вы уже зубы стискиваете, вспомните, какой ваш малыш замечательный, когда смеется, какой он классный, когда чем-то занят, и какой лапочка, когда спит.