

Спалахи гніву від розчарування

У віці, коли дитина вперше

відчуває розчарування, вона не розуміє, що з нею коїться, і погано це переносить. Часто це призводить до істерик. У такий спосіб дитина зіштовхується з навколишнім світом і вчиться до нього пристосовуватись.

Переїматися не варто, адже період «великих істерик» — це нормальний етап дорослішання, конче потрібний для емоційного та соціального розвитку дитини. Потроху дитина навчиться спрямовувати свою енергію і виражати сильні емоції, які її переповнюють, не лише криком. Ви ж, своєю чергою, повинні правильно реагувати на розчарування чи відчуття безпорадності дитини, показуючи, як долати перешкоди, котрі часто постають на її шляху.

Так, ти маєш право гніватися!

Вислухати сердиту дитину

★ У дворічної Клари та її старшого брата Лео підобідок. Саме в ту мить, коли мама каже, що перекус закінчився, Лео витягує з упаковки останнє тістечко. Клара розлючена: вона вибухає гнівом, тупає ногами і завиває, вимагаючи ще смаколиків. Заради сміху старший брат простягає дівчинці пустий пакет і пропонує з'їсти упаковку. Цей недоречний жарт доводить дівчинку до межі зриву!

★ Мама допоможе Кларі зрозуміти, що не всі її бажання можуть здійснюватися, щойно вона цього захоче. Але передусім мама повинна заспокоїти доньку, показати їй, що розуміє її невдоволення, що воно реальне. Часто достатньо виразити співчуття кількома добре підібраними словами чи заспокійливими жестами, щоб притишити гнів, спричинений розчаруванням або ж обманом. Якщо мамі вдасться м'яко вгамувати Кларину істерику, дівчинці буде легше справлятися зі стресовими ситуаціями в майбутньому.

- Коли батьки починають дослухатися до емоцій дитини, вона почувається у безпеці і здатна легше заспокоїтися сама, без допомоги дорослих. Це дарує їй справжнє відчуття сили – корисний інструмент для подолання інших розчарувань (приміром, пов'язаних із тим, що вона найменша в родині).

У віці 1-3 років дитина ще не вповні розуміє власну поведінку, часто їй важко її контролювати. Це початок тривалого періоду, протягом якого дитина поступово навчиться усвідомлювати наслідки своїх імпульсивних вчинків.

Я тут найсильніший!

Пом'якшити спалахи гніву

★ Щодня 18-місячний Джастін грається в пісочниці у парку зі своїм дворічним другом Артуром. Але сьогодні, коли хлопчики поверталися з прогулянки додому, в них швидко зіпсувався настрій: Артур «на правах старшого» скинув Джастіна з триколісного велосипеда, щоб покататися самому. Молодший хлопчик не знайшов кращого способу виразити своє невдоволення, як кричати й бити приятеля. А той відповів тим самим!

★ Саме час втрутитися! Мами Джастіна та Артура чітко й зрозуміло пояснюють хлопчикам, що вони поведуться занадто агресивно. Мами спокійно говорять, що не можна штовхатися й битися, що руки – не для того, щоб завдавати ударів, і що спершу треба попросити велосипед, а потім чекати на свою чергу покататися. Набурмосених друзів вдається помирити – мами дають їм погратися великою картонною коробкою, з якої дітлахи майструють будиночок.

Слова, що їх не можна говорити дитині: «Ти поганий»; «Ти злий».

Замість цього краще сказати:

- «Коли ти когось б'єш, йому боляче»;
- «Я не хочу, щоб ти штовхав свого друга».

- Малюки вміють вирішувати конфлікти лише силою. Втручатися в їхні суперечки необхідно – і для їхньої безпеки, і для того, щоб вони не реагували занадто емоційно на кожну стресову ситуацію. Окрім того, важливо називати словами все, що вони роблять, щоб показати: гратися можна без бійок і криків.

Грр, у мене нічого не виходить!!

Навчити дитину інакше справлятися з роздратуванням

★ **Трирічний Кармен** не вдається повернути ключ від дверей лялькового будиночка, щоб вийняти звідти ляльку. Замок ніяк не піддається, і дівчинка починає злитися. Кармен перетворюється на справжню фурію: несамовито кричить і жбурляє будиночок, який її так розлютив, в інший куток кімнати. Вона репетує і кличе маму, наказуючи їй миттю щось зробити.

★ Втім, мама не слухається цього беззаперечного наказу, а вдається до хитрощів, щоб допомогти доньці повернути гарний настрій. Не звертаючи уваги на доньчині крики, мама насамперед заспокоює ляльку: каже їй, що та, напевно, злякалася гніву Кармен. Ефект миттєвий: злість дівчинки поступається місцем цікавості. Нарешті заспокоївшись, вона за допомогою маминих порад легко повертає ключ. І дуже пишається тим, що впоралася з цим сама!

Психоаналітик Дональд Віннікотт увів поняття «достатньо хорошої матері», яка дозволяє дитині стикатися з маленькими розчаруваннями — так дитина поступово вчитиметься обходитися без неї. Руйнівна реакція гніву на такі розчарування дозволяє дитині зрозуміти, що вона не всесильна.



Перед початком істерики

★ За перших ознак напруги спробуйте відволікти дитину грою або жартом — це допоможе їй не піддатися гніву.

Навчіть дитину справлятися з роздратуванням

★ Не дозволяйте їй ламати предмети — втруťтесь, запропонуйте інші варіанти розв'язати проблему. Дитина має навчитися виражати гнів не лише ударами.

★ Запропонуйте їй допомогу, але не перестарайтеся, щоб не перетворитися для дитини на «інструмент боротьби з невдоволенням». Дитина має вчитися самотійності.

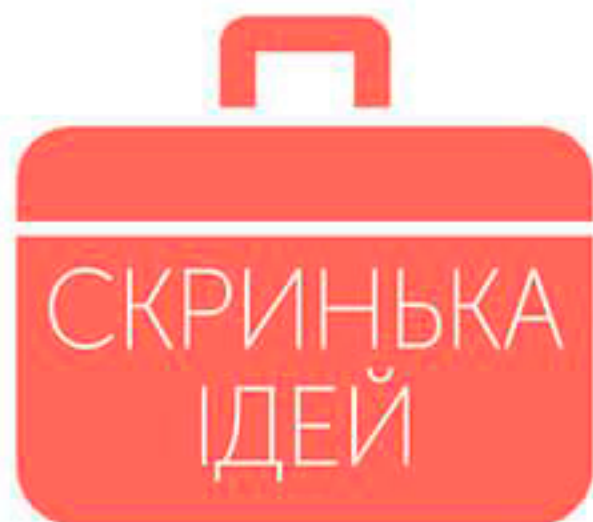
★ Коли дитина усвідомила, що сталося, ще кілька разів поставте її в ситуацію, яка спричинила конфлікт.

★ Не змушуйте дитину занадто часто стикатися з невдачами, даючи їй завдання, які перевищують її можливості.

★ У віці 1-3 років будь-яка спроба іншої дитини взяти участь у грі сприймається як агресія. Ви можете грати роль посередника, втручаючись у ситуацію, коли бачите, що от-от вибухне істерика.

Не порушуйте ритм життя дитини

★ Тривожність підживлює гнів, тож малюки потребують спокійного життя. Подбайте про це, дотримуючись їхніх звичок, особливо режиму пробудження та засинання, навіть у вихідні.



Корисні ідеї, поради, вправи на релаксацію для зменшення гніву, рольові ігри, запитання та відповіді, таблички для покращення поведінки... знайдіть їх у вашій скриньці ідей для подолання гніву!

БАТЬКИ, ЗАЙМІТЬСЯ СОБОЮ!

Навчіться дихати, виконуючи низку вправ на релаксацію, щоб зняти напругу, або ж зробіть коротку перерву, коли відчуваєте, що от-от вибухнете...

Усі засоби хороші, коли треба не вийти з себе й уникнути вибуху гніву, адже менш за все ви хочете, щоб ваша дитина робила так само, коли розсердиться.

Втім, це не значить, що ви маєте придушувати свій гнів: прийміть його таким, яким він є. Ставтеся до нього, як до природної емоції, і замість того, щоб замахнутися на дитину чи накричати на неї, подбайте про себе. Уся сім'я здивується, побачивши, як вправно мама чи тато вміють контролювати свій гнів і гасити іскри злості, які виблискують у їхніх очах!

Якщо ви відчуваєте, що от-от вибухнете, спокійно подихайте!

- ★ Зробіть вправу на ритмічне дихання: повільно вдихніть, порухайте до п'яти, видихніть, повторіть знову.



86

- ★ Зосередьтеся на якомусь слові чи звуці й подумки повторюйте його, щоб заспокоїтися.
- ★ На кілька секунд заплющте очі й уявіть картинку, яка уособлює для вас спокій.

Щоб зняти напругу, передайте комусь естафету!

- ★ Якщо ви виснажені після робочого дня, скажіть дітям, що вам потрібно десять хвилин спокою, щоб розслабитися, а потім ви з задоволенням займетеся ними.
- ★ Залиште дітей на чоловіка / дружину й пройдіться швидким кроком навколо дому.
- ★ Якщо ви більше не можете терпіти, як ваші діти сваряться, спокійно поясніть їм, що вам урвався терпець, і зачиніться на кілька хвилин у своїй кімнаті, щоб розслабитися.

ЧАРІВНА КУЛЯ

Вправи на релаксацію, які можна робити з дітьми віком від 5 до 10 років, якщо ви відчуваєте, що от-от вибухне скандал.

Спокійно скажіть дитині:

- ★ Заплющ очі, зручно стань, підними ліву руку горизонтально, потім зроби нею круговий рух, водночас повільно дихаючи.



87