

Как построить отношения с ребенком



Отечественные психологи называют этот период «кризис трех лет». Любые кризисные этапы приводят к формированию важных новообразований. В данном случае это ощущение ребенком своей самостоятельности. Он начинает воспринимать себя отдельной личностью - такой же, как «эти большие взрослые вокруг», и активно проверять, где заканчиваются границы его возможностей, на что он может влиять. Сталкиваясь с ограничениями в исполнении своих желаний, он приходит в ярость. И это на расстройство, связанное с невозможностью реализовать импульс, характерное для предыдущего возрастного этапа. Это злость на то, что все идет не так, как он хочет.

Основные задачи этого периода:

1. Формирование волевых качеств, умения добиваться своего, настаивать на собственном решении, делать выбор, полагаться на свои ощущения и желания. Проявление своей силы в эмоциях, в действиях.
2. Исследование своих возможностей в противостоянии со взрослыми, изучения того, «что такое хорошо и что такое плохо». Исследование границ: когда взрослые непреклонны в своем решении, а когда можно настоять на своем.
3. Осознание того, что такое злость, как можно ее адекватно выдержать.

Дети, которые еще вчера послушно и даже радостно одевались, подражая родителям, кушали практически все, что дают, спокойно засыпали после всех обычных ритуалов, - сегодня начинают спорить по любому поводу. «Шапка на такая», «корми меня с ложки», «я не буду спать в своей кровати – только в вашей!» - и никакие доводы

разума на них не действуют. А если взрослые настаивают на своем развитии событий – вход идет «тяжелая артиллерия». Ребенок начинает в лучшем случае кричать и плакать, а в худшем - драться, кусаться и кидаться всем, что попадется под руку. И надо сказать, что часто таким образом добивается своего. Некоторые взрослые, не выдерживая напора или не понимая, как себя вести, сдают позиции в надежде на то, что чадо хотя бы утихнет. И спокойствие действительно восстанавливается, то только до следующего эпизода расхождений мнений. И вот уже все семья разбивается на два лагеря. Одни считают, что «пороть таких надо», потому что «совсем на шею сели», а другие настаивают на гуманизме, дабы не задавить личность. А «личность», продолжает проверять всех на прочность, при этом грустит и нервничает, т.к. догадывается, что ведет себя как то не так, но ничего с собой поделать не может.

Как же помочь себе и ребенку в этот непростой период жизни?

Во-первых, прежде всего, нужно понимать, что злость, охватывающая ребенка, это совершенно «законное» чувство. Чувства (грусть, радость, страх. Удивление, злость) необходимо распознавать, сдерживать и проявлять адекватным способом. У детей пока этих механизмов нет. Они как раз вырабатываются на данном этапе при помощи взрослых.



Итак взрослым следует действовать следующим образом:

- Подождать, когда ребенок успокоится. Бесполезно что-либо говорить, пока он охвачен эмоцией. Он не слышит слов взрослых;
- После того как он успокоился, назвать чувство, которое он испытывает: «Я вижу, ты сильно рассердился (разозлился, расстроился)»;
- Провести причинно-следственную связь: «Когда мама не дает то, что хочется, -это очень злит». Нам очевидно, что ребенок рассердился оттого, что ему не дали конфету, которую он хотел съесть вместо супа. Для него же часто все выглядит так, будто его охватила некая сила, и он стал плохим. Особенно если, вместо объяснения причины его злости, ему говорят, к примеру: «Фу, какой плохой ребенок»;
- Предложить, как можно в следующий раз выразить злость приемлемым способом, например: «Давай ты в следующий раз не будешь кидать в маму ложкой, а скажешь: «Я злюсь на тебя!» Можешь также стукнуть кулаком по столу. В дошкольном

учреждении имеет смысл предложить ребенку выражать злость словами. Можно завести специальное «место злости» - им может стать, например, стул: на него садятся, чтобы успокоиться. Или ребенка отводит в это место воспитатель. Важно сделать акцент на том, что это не наказание, и объяснить, что пока человек злится, с ним невозможно общаться, поэтому нужно успокоиться. Желательно в это место положить бумагу и карандаши - тогда ребенок может выразить свое состояние в рисунке.

- Во-вторых, важно, чтобы ребенок чувствовал «границы». Дети. У которых взрослых постоянно идут на поводу, начинают ощущать, что это они управляют миром, и становятся очень тревожными. Потому что им все время приходится быть в напряжении, удерживая власть. Тут не порисуешь и не поиграешь. Да и попадая в социум, эти домашние тираны оказываются на слишком успешными, т.к. привыкли к тому, что все вертится вокруг них. Они с трудом устанавливают контакт со сверстниками и требуют постоянного внимания педагога. Воспитателю в данном случае приходится делать то, что должны были сделать родители – задать рамки и правила общения.

Другая крайность – жесткое подавление любых агрессивных проявлений ребенка. Концепция в этом случае проста: ребенок должен быть хорошим всегда и слушаться по первому требованию. Результат такого подхода проявляется в двух вариантах.

1. Дома ребенок шелковый, но в детском саду – неуправляемый и агрессивный.
2. Ребенок старается соответствовать высоким требованиям, но периодически срывается. Постепенно он начинает во всем винить себя и часто страдает ночными страхами, энурезом, болями в животе. Злость на родителей остается, но способов выражения ее нет, и тогда она приходит в виде «монстра», который часто делает что-то нехорошее взрослым, а потом гоняется за ребенком.

Истина - посередине. Если взрослый понимает, что эти трудности соответствуют возрастному этапу развития ребенка, то он сохраняет относительное спокойствие, но при этом настаивает на своем. Так он показывает ребенку твердые «границы», но выстраивает их мягким способом.



1. *Взрослый четко формулирует. Что хочет от ребенка, например: «Я хочу, чтобы ты собрала игрушки и пошла в ванну». Часто взрослые формулируют свои послания невнятно: «А может пора?», «Смотри уже темно». Таким образом, переключают*

ответственность за решение на ребенка. Результат предсказуем. Иногда даже простого четкого озвучивания наших требований достаточно. Если нет - переходим к следующему пункту.

2. Озвучиваем предполагаемые чувства ребенка и проводим причинно-следственные связи: «Видимо, игра тебе очень нравится, и ты расстраиваешься, когда надо все заканчивать». Когда мы делаем так, ребенок ощущает, что мы его понимаем и иногда уже этого достаточно для изменения его поведения. Если нет - переходим к следующему пункту.
3. Ребенку обещается то, что он любит делать (но не покупка игрушек, деньги и сладкое): «Если ты сейчас пойдешь в ванну, то сможешь поиграть там в пиратский корабль (то я прочитаю тебе книгу подольше и т.д.)». Мы часто поступаем наоборот - угрожаем: если не сделаешь, то потеряешь. А ведь выстраивание позитивного будущего помогает ребенку отвлечься от процесса, в который он погружен, и вспомнить, что есть и другие приятные вещи. Если дело было только в этом, то ребенок радостно шлепает в ванну. Но если все это - сопротивление, чтобы выяснить, кто в доме хозяин, то без следующих этапов не обойтись.
4. Произносится та же фраза (п.1), но более грозным тоном. Часто мы начинаем именно с этого пункта. И тогда все превращается просто в подавление. И у ребенка так и не возникнет ощущения, что его понимают. Первые три пункта очень важны.
5. Если и после усиленной интонации ребенок все продолжает буянить – то объявляется тайм-аут. Важно понимать, что это не наказание. Это пауза - для того, чтобы успокоиться и продолжить общаться адекватно. И в то же время это обозначение «границ». Ребенок имеет право на свое мнение, на эмоции, но окончательное решение за взрослым. Перерыв объявляется на столько минут, сколько лет ребенку. Все это так и объясняется: «Я вижу, мы не можем договориться, поэтому объявляется перерыв на 3 (4,5) минуты. Нам надо успокоиться. И тебе, и мне.

Постепенно, благодаря усилиям родителей и воспитателей ребенок начинает лучше понимать себя: что его злит, что радует, от чего грустит, на что обижается. Также он осваивает способы адекватного выражения своих переживаний: к четырем годам – не только через тело, но и с помощью рисунка, проговаривания, ролевой игры. И если общение по поводу спорных моментов протекает в режиме переговоров и принятия мнения ребенка, то на всю оставшуюся жизнь у него формируется способность отстаивать свои права, добиваться поставленных целей и в то же время уважительно относиться к правам окружающих.

