

Как да се справим с кризите в детската възраст?

В определен момент вашето дете става неуправляемо и неподвластно на какъвто и да било контрол, нито от страна на родителите, нито от страна на които и да са, уважавани до този момент от него хора.

Какво стана? – се питате вие след поредната истерия или разправия с любимото дете.

Вероятно то е достигнало до кризата на 3-годишните. Е, както казват психолозите няма нищо страшно в това, просто вашето дете започва своя самостоятелен път и изгражда своята независимост.

При повечето този период се характеризира главно с думата “НЕ”

Изведнъж се появява неконтролируемо упорство и склонност към скандали и истерии на всякакви места. Това не е учудващо, детето се чувства вече “пораснало” и му се иска само да решава как да се държи и да получава това, което желае в даден момент. Рядко се случва да иска просто да се разхожда – то непременно иска да отиде на определено място.

Разбира се, в проявлението на самостоятелност и формиране на собствено отношение към заобикалящия свят няма нищо лошо, но от пороя от детски желания, биващи понякога толкова прекалени и абсурдни, често се случва родителите да се заливат от смях или вдигат ръце от безсилие.

Деца на възраст 2-4 години смятат, че са център на вселената и за тях още е трудно да приемат обкръжаващите ги хора като неразделна част от този свят. Те просто воюват за свое място под слънцето. Точно в този момент родителите могат да усетят “прелестта” от възпитанието на “настоящия човек”. Малка част от тях осъзнават ползата от тази криза.

Смисълът на кризата на тригодишните се състои в това, че за детето е настъпило време да се осъзнае като отделна личност, със своя собствена воля и ценности.

И само в този контекст може да се разбере сложността и важността на този момент в живота на детето.

В този период детето започва напълно да изисква отношение като към възрастен. То иска да има свои права в това общество и в частност – в семейството, иска да се почувства ценно и необходимо в очите на другите. Точно това то се опитва да отстоява с всички възможни средства, по детски екстремални, но както показва практиката – действащи. Родителите, борещи се с капризността като с болезнена форма за самоутвърждаване, рискуват да създадат всички условия за нейното развитие в доста по-късна възраст. Едно трябва да се помни винаги: децата не капризничат просто защото искат да постигнат точно определена цел или мечтаят да видят ядосаните лица на родителите си. Те просто не могат да контролират своето упорство. Те не са способни да се справят с това. Детето упорства така, сякаш някой се намесва в осъществяването на неговите планове. То не е подготвено за такава ситуация. От тук следват и истериите и обидата от родителите, които се месят в осъществяването на възжеленото желание.

Най-сложното за родителите в този период е борбата със своите собствени навици. Трябва да престанат да командват детето безразборно, да му дават възможност за избор и да не се налагат, когато това не е абсолютно необходимо.

За преодоляване на пристъпите на упорство трябва да се намери приемливо решение, но без да се прибързва, а да се изчака детето първо да се успокои, тогава да му се обясни и помогне. Едва когато детето е спокойно, то ще е способно да възприеме вашите думи, действия, искания и предложения.

Да се предостави абсолютна свобода в тази възраст е невъзможно, но да се предостави привидна свобода – това е и нужно, и възможно. Това ще помогне да свикнете с мисълта, че рано или късно детето ще стане възрастен, а малкият “инат” да осъзнае че свободата и независимостта не са безгранични.

Често родителите се съмняват в способностите на своето дете да взема решения, необходими в дадени ситуации, но ако не им се предоставят такива възможности – те никога няма да се научат. Много често децата се научават да упорстват от своите родители, които зад раздразнението и постоянните изисквания към децата, крият собствените си проблеми.

Помнете – при спрехави и нетърпеливи родители, децата също растат капризни и инатливи.

Избягването на проявите на упорство, водещи до спорове и разпрания между поколенията, навярно не се отдало на никой, но в тях има и определена полза: родителите научават нещо ново за своето дете, а детето се

учи на компромиси в сложни и конфликтни ситуации.

Кризата на тригодишните още не е най-страшното по трънливия път на родителите, но тя е много важна за изграждане на доверие между родители и деца за в бъдеще и нейното успешно преодоляване ще ви помогне да получите ценни уроци за превъзможване на следващите кризи.

Как да накараме детето да ни слуша

Ето някои техники, с които бихте могли да подобрите комуникацията с вашето дете. Те естествено не гарантират, че детето ще се вслушва или ще е напълно съгласно с вас, в което по принцип няма нищо лошо, но поне ще чува какво му говорите.

Ако имате нещо да казвате и искате то да бъде чуто, правете следното:

Приклекнете до нивото на децата си.

Използвайте прости думи.

Минете директно на въпроса.

Да бъдем на нивото на децата си, когато наистина искате да чуят какво им говорите, бъдете физически на тяхното ниво. Ако не можете да клекнете ги вдигнете и ги сложете на коленете си. Гледайте право в очите, говорете бавно и спокойно, казвайте директно, каквото имате да кажете. Не бъдете неясни и многословни, опитвайки са да ги впечатлите с баснословният си речник. Поощрявайте децата да ви гледат в очите, защото е напълно възможно да стоят точно пред вас с физиономия на кученце, надничашо през задното стъкло на колата и изобщо да не обръщат никакво внимание.

Разбира се, не е необходимо да сте на нивото на децата, за да им кажете „Добро утро” или „Гладен ли си?”, запазете тази техника за сериозните разговори, като например „Е, Саймън, какво направи с ключовете на мама?” или „Сега разбра ли защо загази, за дете удари брат си с пръчка по главата?”

Но не забравяйте, че най-важната част от добрата комуникация е да бъдете добър слушател. Комуникирането е двупосочен процес, който няма да работи, ако само говорите, без да изслушвате.

Да използваме прости думи

Като възрастни, родителите често не се притесняват да кажат „Какво точно означава това?”, с надеждата, че няма да прозвучат твърде надутно и самоуверено. Децата от друга страна, ще ви се усмихнат и кимнат, или още по-добре, ще ви погледнат с празен поглед.

Ето няколко реални интерпретации на това, което вие казвате и това, което интерпретират децата:

Вие казвате: Данчо, трябва да бъдеш по-отговорен и да слагаш мръсните си дрехи в коша за пране всяка вечер.

Детето чува: Данчо, трябва да бъдеш „говорен” и да слагаш мръсните си дрехи в коша за пране всяка вечер.

Вие казвате: Джереми, не се размотавай, а си разтреби стаята.

Детето чува: Джереми, не „мотавай”, а си разтреби стаята.

Вие казвате: Не бъди „саркастичен” към сестра си.

Детето чува: Не бъди „окичен” към сестра си.

Говорете на децата си с думи, които те разбират, за да им бъде ясно „за какво иде реч”. Ако не сте сигурни дали ви разбират ги помолете да ви обяснят какво са разбрали.

Това е най-добрият начин да проверите, дали вашето „съобщение” е достигнало до тях. Ако не използвате познати думи е все едно дали ще говорите Суахили или някой друг език. Ето защо родители, постигнали успех във възпитанието на детето си говорят с кратки, ясни, повтарящи се думички, все едно говорят на домашният си любимец: „Седни, седни. Не, не, не. Спри, спри. Добро момче.”

До известна степен вие сте тези, които трябва да обогатят речника си. Не е необходимо винаги да говорите на „бебешки” език. Когато представяте нови думи на детето си отделяйте достатъчно време да проверите дали то е разбрало какво точно имате в предвид. Много често те ще се усмихнат кротко и ще ви излъжат с „Да, разбрах”. Просто ги накарайте да обяснят какво са разбрали и ако значението им убягва, обяснете по друг начин.

Винаги питайте децата дали са разбрали. Ако изглеждат несигурни или колебливи ги помолете да ви обяснят какво са разбрали. Само така можете да разберете какво се мъти в малките им главици. Разбира се може детето ви да не се притеснява да попита за конкретна дума.

Директно на въпроса

Представете си, че трябва да кажете всичко за времето, необходимо за сваряването на едно яйце. Ако говорите

по-дълго, рискувате децата да загубят интерес, от друга страна ако сте били прекалено кратки, децата сами ще помолят за допълнителна информация.

Децата ви разбират много по-добре, когато сте конкретни, затова:

Не скачайте от мисъл на мисъл.

Не се впускайте в дълги обяснения.

Казвайте точно това, което мислите.

Децата не са длъжни да ви слушат. Те могат да предпочетат да не ви слушат така, както вие решавате да не слушате конкретен човек. Не можете да ги накарате на сила, умолявайки ги, подкупвайки ги или по друг начин. Те не се интересуват. Дори да сте на средата на изречението детето може да се обърне отегчено и да спре да ви слуша. Добрата комуникация между вас и вашето дете е основата за едни дълги, приятни разговори и взаимоотношения. Ако детето ви не ви слуша, вие сте загубили основата на добрите взаимоотношения.

Не крещете

Крясъците са най-лошият начин за комуникация.

Гарантирано, когато крещите детето не чува и думата, просто седи разстроено и разтревожено от това, че крещите или се ядосва на себе си. Пропуснали сте целта си – то е разстроено и вие сте разстроени, не сте направили нищо от това, което сте искали.

Когато крещите, съобщението ви няма да стигне до този, за когото е предназначено, за това, когато стигнете до момента, в който ви иде да прекрещите, просто напуснете стаята. Просто за секунда, поемете дълбоко дъх, върнете си присъствието на духа и приближете ситуацията отново.

Вашата задача е да комуникирате спокойно с децата си, крещейки им показвате, че сте загубили контрол над себе си.

Вие се опитвате да бъдете модел за подражание, учител на своите деца, а крещенето не е черта, която би пасвала на вашето дете. В действителност, когато детето ви порастне и хормоните му се разбъркат, виковете ще се завърнат, преследвайки ви. В края на краищата, когато викате показвате на детето си само как да вика.