

Александра Василева

КАК ДА ГОВОРИМ НА ДЕЦАТА, ЧЕ ДА НИ ЧУЯТ

Съвети за родители



*Направи първата стъпка
и пътят ще се отвори сам.*

Стив Джобс

Издателство
ПАРИТЕТ

РУСКИ КНИГИ НА БЪЛГАРСКИ ЕЗИК

© Предпечатна подготовка Паритет ООД

КАК ДА ГОВОРИМ НА ДЕЦАТА, ЧЕ ДА НИ ЧУЯТ

Автор: Александра Василева, 288 стр.

Превод Лиляна Мандаджиева.

Второ преработено издание.

Кога и защо децата започват да капризничат? Защо понякога са агресивни, защо удрят и хапят, защо нервничат и плачат? Родителите никога няма да престанат да си задават тези и много други въпроси и да се тревожат за физическото и психическо развитие на своите наследници.

Как да разберем, защо всичко това се случва, колко е тревожно то и какво да направим, така че да запазим самообладание и да помогнем ефективно на детето си да премине през този период от живота си?

Поради какви причини децата капризничат и колко време продължава всичко това?

Тази книга е опит да ви даде отговори на тези въпроси. В нея ще откриете полезни съвети за живота с децата и мъдри мисли, които ще ви се сторят познати, сякаш някой ги е взел от собствената ви глава.

*За поръчки на книги
от сайта www.paritetbg.com
получавате отстъпка 20 процента.*

Всички права са защитени. Никаква част от тази книга не може да бъде възпроизведена в каквато и да е форма без писменото разрешение на притежателя на авторските права.

ISBN 978-619-153-329-9

ПРЕДИСЛОВИЕ

Децата са най-прекрасните цветя в живота на всеки родител, но... още от първите дни на съвместното им съжителство има минути, часове, дни, седмици, и дори години, в които прекрасното цвете се покрива с бодли. То често ги забива в околните, капризничи и не иска и да чуе, че може просто да разтвори нежните си венчелистчета.

Какво да направим, че тези тези периоди да са възможно по-малко в живота ни? И възможно ли е да се справим сами с тази задача?

Майка по призвание и психолог по професия, авторката на тази книга отговаря еднозначно: „Може!“

Ще попитате: „Как?“

Разгърнете следващите страници и ще разберете. Преди това обаче, е добре да кажем следното:

1. Не възприемайте поведението на малките деца за преднамерено и с мисъл-

та, че единствената им цел е да усложнят живота ви. Разбира се, нужно е да се обръща внимание на детето, но не само на виковете и капризите му, а преди всичко на причините довели да дадено неприемливо поведение.

2. Не пренебрегвайте детето си и не подценявайте неговите емоции.

3. Не се дръжте снизходително към него, по-скоро се отнасяйте като с равен.

И така, нека разгледаме някои причини за капризите и нервността при децата и да се научим как да постъпваме, ако детето прилича на малко агресивно зверче, а върху околните личат следи от острите му зъби? За това има редица тайни и явни причини, но и куп тънкости на родителските подходи. Много важно е възрастните да прилагат тези подходи с известна доза хумор, спокойствие, и огромно внимание, тъй като детската енергия много лесно може да бъде управлявана и насочена към полезни цели. Естествено трябва да се отбележи, че е нужна упоритост и сила, но

практиката показва, че всяко дете може да трансформира негативните емоции в позитивни и да регулира успешно външните и вътрешните си конфликти.



ЗАЩО ДЕЦАТА КАПРИЗНИЧАТ

Децата идват на този свят със собствен характер, за който родителите само предполагат. Този характер попределя способностите, предпочитанията и цялостната му съдба. Хората, които го посрещат на този свят, са чакали раждането му девет месеца с трепет и нетърпение, мислили са как ще го нарекат, чудили са се как точно ще изглежда, предполагали са какъв ще стане когато порасне.

Но с появата си на бял свят се оказва, че детето е съвсем различно от представите на родителите му. Естествено, то е най-прекрасното, най-красивото, но съвсем различно от това, което са си представяли мама и татко. Често запознанството

носи много изненади за възрастните и това, което се случва по-нататък, поема по съвсем различен път. Пътят на новия човек, който е уникален и е само негов.

Именно от разминаването на родителските представи и уникалността на новия член на фамилията се поражда редица противоречия, при това още в първата година от живота на детето. Това е и времето, в което родителите обичайно заключават, че детето им е глезене и капризничи без нужда. Причините за това са много, но най-често са свързани с прояви от рода на необясним плач, отказ да се храни с определени храни, нежелание да си легне в собственото креватче, трудно заспиване, успокоява се само като го вземат на ръце. Тези сигнали не бива да се характеризират като капризи, те са послания за определени потребности в детето, според детските психолози.

Характерът на детето започва да се проявява през първата година от живота му. Тази възраст се определя като възрастта на първата криза при децата и е свързана с първите прояви на самостоятелност. Именно по това време децата започват да овладяват две основни способности: речта и самостоятелното ходене. В този период децата осъзнават, че са свободни да взаимодействат с окол-

ния свят сами. Речта облекчава взаимодействието, а умението да ходят не само променя начина им на придвижване, но и позволява да се доберат до вещите и местата, които по-рано са били недостъпни за тях. Човек на два крака е по-висок, отколкото на четири. Проходилото дете вижда повече и може повече. Това води до промени и във възприятията. Новата самостоятелност на детето е повод за огромна радост и за родителите. Всяка майка, а и всеки татко преживяват дълбоко първата думичка и първата крачка на детето си! Защото да се ходи и да се говори безусловно е хубаво. Но, свободата в използването на тези умения твърде бързо бива ограничавана, при това от самите родители, които започват да използват изрази като: „Стига говори!“; „Не ходи там!“; „Не пипай това“, „Къде се пъхаш?“; „Замълчи малко!“

Получава се така, че да се ходи и да се говори от една страна е супер, но от друга е хубаво да се ходи само там, където е разрешено и да се говори само, когато околните могат и искат да те слушат. Именно тук възниква и първият огромен сблъсък между света на детето и този на възрастните. Поведението на малкото дете се променя, а родителите бързят да определят тези промени като кризи и глезене.

Капризи се срещат при всички деца. Системното капризничене е свидетелство за развитието на определени черти в характера на детето. Капризите, преминаващи в истерика, са сигнал, че в живота на малкия човек не всичко е наред и трябва внимателно да се вгледаме какво става с него.



СЪЩЕСТВУВАТ ЛИ КАПРИЗИТЕ НАИСТИНА?

Като психолог мога отговорно да кажа, че капризите като диверсия, извършвана от децата в света на възрастните, не съществуват. Но (да надникнем в бъдещето, когато нашият малчуган вече ще е преминал границата на началната училищна възраст) манипулацията в света на възрастните,

извършвана на „капризна“ почва, е напълно възможно.

Как така?

Работата е там, че съвкупността от всичко, което възрастните наричат капризи: инатът, сълзите, въргалинето

по пода, „не искам“ или „дай“, разхвърлянето на вещите, виковете, мръщенето, отказът да правят това, което им казват и т.н. са реакции на детето. Тези реакции може да бъдат два типа:

1. Реакция на собственото вътрешно състояние.

„Не се чувствам добре“. В този случай на помощ идва народната мъдрост. Опитът на поколенията показва, че ако детето ни в клин, ни в ръкав започва да капризничи и от „слънчице“ се превръща в „дяволче“, е нужно в течение на следващите няколко часа да следим какво е самочувствието му. Такова поведение често е признак за зараждащо се в малкия организъм заболяване.

Ние, възрастните, нерядко също предварително усещаме, че нещо не е както трябва. Само че не си позволяваме да капризничим и мрънкаме.

Нещо не ми харесва, а какво – нямам представа – е реакцията на собственото ни вътрешно душевно състояние. Децата, както и възрастните, понякога имат лошо настроение. Тогава според малчугана светът не е такъв, какъвто би му се искало да бъде. Или нещо го е огорчило, но какво конкретно - детето не може да си спомни. Или е твърде весело и силно, или – твърде тихо и страшно. Кой знае какво може да бъде? Такива капризи или претенции към околното пространство, достатъчно лесно се прекъсват по метода на отвлечение на вниманието и насочването му към нещо различно, т.нар. превключване.

2. Реакция на постоянните „неуредици“ ВЪВ ВЪНШНИЯ СВЯТ.

Това най-често се случва, когато има твърде много „може“, и детето чрез реакции си се превръща във властелин на всяка ситуация. От една страна, на него му е неуютно без граници, защото за детската психика границите са гаранция за собствената безопасност. От друга страна, ако всичко е „можело“, и изведнъж нещо „не може“, как да не поревеш и да не настояваш за своето, което ти се полага! Обратният вариант е твърде много често

„не може“. Едни се примиряват с живота в клетката на постоянните забрани, други много рано разбират, че да се живее така е невъзможно, и се опитват да раздвижат границите на свободата отново с помощта на негативни реакции.

Най-неприятният и труден вариант е, когато „може“ и „не може“, превъзгласени от различни значими възрастни, си противоречат. Тук в капризите могат да се видят зачатъци на манипулация и дори зараждане на истинска трагедия. Психиката на детето няма възможност да се уравни. Нормите не се съчетават. Такъв каприз звучи като въпроса „Какво да се прави, господа?! Определете се!“

Капризното състояние понякога отразява състоянието на семейството. Чрез детските сълзи, рев, викове, мрънкане и вой може да се проследи напрежението в семейството, кавгите, натискът на мама върху татко, на татко върху мама, на свекървата върху снахата, на тъщата върху зетя и т.н. Малкият член на семейството безпогрешно усеща, че силите и енергията, които биха могли да се изразходват за него, отиват за изясняване на отношенията, за поддържане на „злия свят“ и раздражението.

Освен това да живее в свят, в който пространството на отношенията е напрегнато, на детето

му е трудно, буквално физически тежко! При това възрастните се опитват да го използват като карта в собствените си спорове.

Е, как да не ревеш по всеки повод в този случай?!

Но има „капризи“, които при проверка се оказва, че съвсем не са капризи. Имам предвид няколко неща: инат, любопитство и самостоятелност. Тези лесно могат да се сбъркат с капризна реакция.

Да поразсъждаваме за ината. С какво той се отличава от каприза? Преди всичко със своята насоченост. Капризът най-вече е протест. С каприза си детето казва „не искам“, а с ината – „искам“. Никой не е казал, че това е приятна шега, случва се дори да е много досаден, но за разлика от каприза инатът може да бъде съзидателен. Като капризници и оценява реакцията на възрастните, детето изследва как да демонстрира състоянието „лошо ми е“, а после при случай да го използва. Когато малчуганът се инати, той по този начин се учи да постига своето. По-добре да спре с каприза, а ината може успешно да пренасочи към добри цели. Ето защо, не е зле да се съобразите с ината, нали това е изискване на малкия човек. Вижте какво иска и помислете защо го прави.

Съдържание:

Предисловие	3
Защо децата капризничат	8
Съществуват ли капризите наистина?	11
Родителите – причина за детските капризи	18
Кризата и капризи през първата година	26
Криза и капризи на тригодишните	35
Криза и капризи в предучилищна възраст	58
Как да говорите така, че да ви чуят	89
Ритуалите като спасение от капризите	96
Време за теб	106
Ритуалният сън	114
Долу родителския перфекционизъм	117
Имат ли смисъл наказанията?	126
Детето хапе и се бие. Какво да правим?	136
Причини за агресия при най-малките	145
Как детето да не се превърне от ангел в демон	159
Детето в предучилищна възраст	190
Кога детето хапе заради никнещи зъбки	195
Кога детето хапе от злоба	202
Кога детето хапе, за да привлече внимание	216
Как да се борим с агресията при подрастващите	240
Заключение	282