

10 ПРИЧИН, ПОЧЕМУ ИСТЕРИКА У РЕБЕНКА – ЭТО ХОРОШО



Истерики маленьких детей являются одним из самых сложных аспектов воспитания. Мы ощущаем себя хорошими родителями, когда наши малыши улыбаются и чувствуют себя "в своей тарелке", но мы становимся беспомощными и подавленными, когда они кидаются на пол, брыкаются и кричат.

Тем не менее, верите вы или нет, детские истерики являются важной частью эмоционального здоровья и благополучия нашего ребенка, и мы можем научиться спокойнее относиться к ним.

Вот 10 важных причин, почему детская истерика не так плоха, как мы думаем.

■ Лучше наружу, чем в себя

Слезы содержат кортизол, гормон стресса. Когда мы плачем, мы буквально освобождаем наше тело от стресса. Было также обнаружено, что слезы снижают кровяное давление и улучшают эмоциональное самочувствие, если есть близкий человек для поддержки. Когда ваш малыш находится на грани истерики, ему морально плохо – он сердится, расстроен или ноет. Возможно, вы также заметили, что после истерики его настроение улучшается.

Если ребенок устроил истерику, лучше спокойно позвольте ему до конца выплакать свои чувства, не прерывая процесс.

■ Плач может помочь вашему ребенку учиться

Обучение так же естественно для детей, как и дыхание. Но когда ребенок не способен сосредоточиться или слушать, обычно именно эмоциональная проблема блокирует его прогресс.

Для того, чтобы учиться, ребенок должен быть счастливым и расслабленным, и свободное эмоциональное выражение своего расстройства является частью этого процесса.

■ Ваш ребенок может лучше спать

Проблемы со сном часто возникают, потому что, по мнению родителей, лучший подход к истерикам и расстройствам – это попытка избежать их.

Внешне эмоции ребенка сдерживаются, но они продолжают кипеть внутри. Так же, как и взрослые, дети плохо спят, когда они напряжены или пытаются переработать то, что происходит в их жизни. Разрешение ребенку дойти до конца его истерики улучшает его эмоциональное самочувствие и может помочь ему хорошо спать всю ночь.

■ Вы сказали "нет", и это хорошо

Скорее всего, истерика возникла у вашего малыша потому, что вы сказали "нет". И это хорошо! Слово "нет" дает вашему ребенку понимание четких границ относительно приемлемого и неприемлемого поведения.

Иногда мы избегаем говорить "нет", потому что не хотим иметь дело с эмоциональными последствиями, но мы можем твердо настаивать на определенных ограничениях, при этом высказывая свою любовь, сопереживание и обнимая ребенка. Высказывание "нет" означает, что вы не боитесь трудной, эмоциональной стороны воспитания.

■ Ваш ребенок чувствует себя в безопасности, раз он показывает вам свои чувства

В большинстве случаев дети не используют истерики для того, чтобы получать то, что хотят. Часто ваш ребенок воспринимает ваше "нет", но истерика является выражением того, как он к этому относится. Вы можете твердо настаивать на своем и при этом сопереживать его печали.

Расстройство о сломанном печенье или о носках неправильного цвета – только предлог, чтобы почувствовать вашу любовь и сопереживание, в которых он действительно нуждается.

■ Приступы гнева сближают вас

В это, может быть, трудно поверить, но наблюдайте и ждите. Ваш сердитый ребенок может не показывать вам благодарность за то, что вы рядом, но на самом деле это так. Позвольте ему пройти через бурю чувств, не пытаясь остановить или "исправить" их. Не говорите слишком много, но скажите ему несколько добрых, успокаивающих слов. Предложите объятия. Ваш ребенок впитает ваше безусловное принятие и будет чувствовать себя ближе к вам после этого.

■ Приступы истерики помогают ребенку в долгосрочном плане

Иногда детские эмоции проявляются другими способами, например, агрессией или отказом от сотрудничества при выполнении простых задач, таких как одевание или чистка зубов. Все это общие признаки того, что ваш ребенок борется со своими эмоциями. Наличие большой истерики помогает вашему ребенку освободить чувства, которые могут помешать его естественному, принимающему "я".

■ Если истерика случается дома, меньше шансов, что это случится на публике

Когда дети могут полностью выражать свои эмоции, они часто предпочитают делать это дома, где чувствуют, что мы более доступны для

того, чтобы услышать их. "Чем больше мы просим наших детей сдерживаться как дома, так и на людях, тем больше растет напряженность внутри них".

Чем чаще мы находим время, чтобы выслушать чувства наших расстроенных детей дома, тем меньше законсервированных негативных эмоций они принесут, например, на экскурсию".

■ Ваш ребенок делает то, что большинство людей забыли, как делать

Когда ваш ребенок станет старше, он будет плакать меньше. Отчасти это происходит из-за того, что он взрослеет и учится регулировать свои эмоции. Отчасти этому учит общество, которое не очень принимает эмоциональное выражение.

Когда мы, взрослые, становимся сердитыми или испытываем стресс, это часто происходит из-за того, что нам тоже нужно позволить себе хорошо покричать! Совсем непросто для взрослых, особенно мужчин, ощутить чувство безопасности и поддержки, чтобы действительно позволить себе выразить все наши эмоции. Поэтому позвольте вашему ребенку испытывать истерики, пока его эмоции все еще свободно проявляются.

■ Истерики лечат и вас тоже

Когда мы находимся в момент истерики рядом с ребенком, это вызывает в нас сильные чувства. Когда мы были малы, наши родители, возможно, не относились к нашим вспышкам с сочувствием. Расстройство нашего ребенка может вызывать воспоминания о том, как с нами обращались, о чем мы, быть может, даже не подозреваем.

Осознанное воспитание своих детей может быть исцеляющим средством для наших собственных эмоциональных проблем, когда мы получаем поддержку и шанс услышать самих себя.

После эмоциональных моментов с ребенком, найдите время, чтобы попрактиковаться в самопомощи, поговорить с другом, посмеяться или, возможно, поплакать.

Сохранение спокойствия требует практики, но когда мы справляемся с этим, мы буквально перепрограммируем наш мозг, чтобы стать более спокойными и осознанными родителями.