Откуда берутся злые дети.

Откуда берутся злые дети.

Мы решили рассмотреть одну из наиболее актуальных проблем воспитания, с которой сталкиваются многие родители по мере взросления их детей, а именно, с детскими **капризами и истериками**. Для начала, давайте разберемся с первопричиной – гневом.

Гнев – вполне естественное и необходимое нам чувство, которое важно время от времени испытывать. Это сигнал тревоги, который помогает нам реагировать на те ситуации, которые нас не устраивают. Научить ребенка управлять отрицательными эмоциями, которые его захлестывают, уметь самим сохранять спокойствие и подчеркивать положительные черты и достижения вашего сына или дочери, уметь стойко переносить кризисные периоды... Все это – задача родителей. А еще это повод попрактиковаться в некоторых отчасти забытых добродетелях: терпении, твердости, эмпатии, чувстве юмора... Вот источник сил, который очень пригодится вам, чтобы в разгар событий справиться с детским гневом: и в раннем возрасте, когда желания не могут быть немедленно исполнены, и в 2 – 3 года, когда ребенок на все говорит «нет», и позднее в ситуации конфликта, когда детский гнев рискует перерасти в неудержимую ярость.

Первые сильные эмоции – это важный опыт, и ребенок должен с вашей помощью научиться ими управлять. В эти напряженные моменты, когда вы становитесь свидетелем его эмоций, ребенок рассчитывает на вас. Именно в такие моменты важно показать ему, что вы способны принять его гнев, отреагировать на него позитивно: например, понять, что он перенервничал или устал, проявить твердость, когда он переходит все границы... или воспринять ситуацию философски, если грандиозный скандал разыгрывается на людях.

Как работает гнев?

Как и любые человеческие эмоции, гнев сопровождается физиологическими и биологическими изменениями: уровень адреналина повышается, сердце бьется чаще, меняется ритм дыхания, в теле возникает ощущение жара. Эти физиологические явления пугают ребенка, и в таком состоянии он может общаться только с помощью крика и плача.

Зачем это нужно?

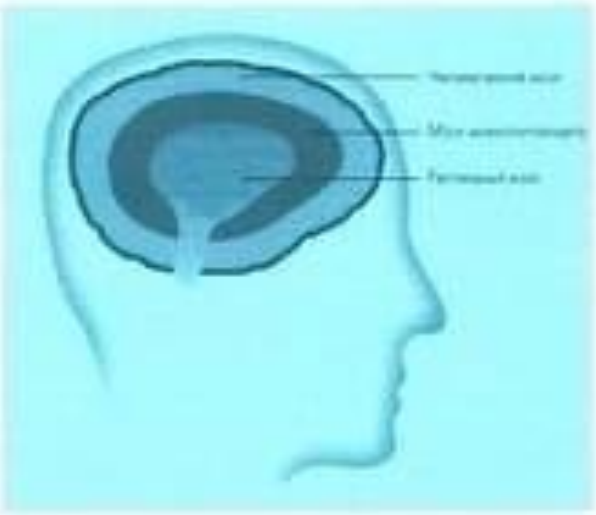
Гнев, который ребенок испытывает от отчаяния и фрустрации, – полезное чувство, оно помогает ребенку самоутвердиться, поверить в себя, строить собственную личность, дает энергию, необходимую для преодоления жизненных препятствий. Продемонстрируйте ребенку свою мудрость: объясните ему, как можно приручить свой гнев, как не бояться его и не пытаться его подавить. И тогда у

него в руках будет надежное средство, чтобы уверенно двигаться по жизни.

Гнев и эмоции, которые ему сопутствуют.

Гнев часто сопровождается другими эмоциями, которые тоже стоит иметь в виду. Чаще всего это ярость – когда ребенок чувствует себя бессильным перед какой-то проблемой. Ярость часто выливается в агрессию, злость, неутоленное желание отомстить; к неудовлетворенности, вызвавшей гнев, добавляются бойкот, бунт или чувство несправедливости. Гнев может скрывать за собой другие эмоции – грусть от того, что тебя не понимают, стыд и недовольство собой или страх перед родительским неодобрением. Если ребенок несколько раз за день попадает в тяжелые для себя ситуации, испытывает стресс, вероятность того, что у него случится приступ гнева, становится выше.

Такие разные мозги



Мозг ребенка – стройплощадка, где вовсю идут работы. Ребенок растет – и испытывает новые чувства, пополняет свой эмоциональный багаж. В первые годы жизни формируется неокортекс

(или человеческий мозг), который регулирует работу «мозга млекопитающего» (он отвечает за эмоции) и «рептильного мозга» (отвечает за базовые функции организма).

Мозг млекопитающего, который состоит из амигдалы, гиппокампа и гипоталамуса, играет важную роль в способности запоминать те более или менее приятные состояния, которые мы называем эмоциями.

Рептильный мозг — отдел, который есть у всех позвоночных, он отвечает за реакции, обеспечивающие выживание (в частности, «бей или беги»); такие реакции демонстрируют дети, которые устраивают истерику от страха.

Человеческий мозг регулирует сильные эмоции, вызванные стрессом. Именно благодаря ему ребенок может рассуждать, анализировать ситуацию, которая вызвала его гнев, а затем успокоиться.

В каждом возрасте — свой гнев

Если вы будете хорошо представлять себе этапы эмоционального развития, то сможете спокойнее воспринимать перепады настроения вашего буйного малыша или разгневанного подростка.

1 – 2 года: Реакция ребенка на эмоции, которые он испытывает, пока ограничивается физическими проявлениями: топать ногами, кричать, кусаться.

2 – 3 года: Он сталкивается с властью родителей и испытывает их на прочность, отвечая «нет» на любую фразу.

3 – 4 года: Он овладевает речью и уже может выразить свое несогласие словами, а также понять причины родительских запретов.

4 – 5 лет: Истерики сопровождаются первыми ругательствами и агрессивным поведением. Ребенок смиряется с тем, что не все его потребности могут быть удовлетворены сию же секунду.

6 – 7 лет: Ребенок самоутверждается, выдавая собственное мнение по любому поводу. Он учится справляться со своими эмоциями без помощи родителей.

8 – 10 лет: Ребенок начинает жить в обществе и сталкивается там с первыми конфликтами. Начинает противопоставлять свои собственные убеждения мнению родителей.