

ГНЕВЪТ ПРИ ДЕЦАТА

Всички изпадаме в състояние на гняв и можем да се ядосаме, децата не правят изключение. Въпросът обаче е, как да се справим с детския гняв. Както парата в тенджерето под налягане трябва да се изпари, така и детския гняв трябва да бъде преодолян.

Когато детето се ядоса, то има малко варианти, чрез които да изрази своя гняв – или чрез думите си или чрез поведението си. Например, детето може да започне да хвърля, чупи играчките, да рита, да удря, да крещи, срещу тези постъпки, трябва да се вземат мерки. Никой не е в състояние да потиска гнева си и да го задържа изцяло у себе си.

Ако не разрешим на детето да изрази гнева си по някакъв начин, то ще го трупва в себе си, ако наказваме детето, затова, че изразява своя гняв, чрез думи или поведение, то ще го потисне и задържи и в резултат на това, няма да може да се научи да контролира разумно гнева си. Често, когато родителите са изправени пред детския гняв те избухват и изсипват тежестта на своя гняв върху детето, тогава децата са безпомощни: „никога повече не се дръж така”, „не прави повече това. Разбра ли”, когато родителите крещят на детето в този момент, те стопират всички нормални пътища по които то да изрази гнева си, то го задържа вътре в себе си и добавя към своя и родителския гняв. Родителите обикновено крещят на децата, карат се, наказват ги, хокат ги. Как тогава детето да изрази гнева си, а в същото време родителите усещат, че гневът е неправилен и грешен, и трябва да се изкорени от детето. Но същевременно да чувстваш гняв е нещо съвсем нормално.

Когато детето е ядосано, ние като добавка му се караме и го заплашваме: „спри да говориш по този начин! Забранявам ти да правиш така! Стига си приказвал, че ще те ударя!”, тогава детето или ще спре да говори и да се държи по този начин и ще потисне гнева, който ще се прояви по-късно, или ще продължи с гневния изблик. Естественят отговор на детския гняв е ние възрастните да бъдем още по-ядосани и да стоварим гнева си обратно върху детето.

Затова е важно да научим детето да контролира гнева си по най-подходящия начин, като разсейва гнева си, а не го потиска в себе си. Това може да стане с думи, когато родителите намерят пътят до сърцето на детето, да разберат защо то се чувства така, защо се държи по този начин, защо се е

ядосало, любезно да разсеем гнева към човека или нещото, на което се е ядосало детето. Щом като детето проявява своя гняв, значи нещо го е предизвикало има някаква причина, за нас то може да е нещо елементарно, но за детето да е важно, затова не бива да се нахвърляме върху детето с гневни изблици, а да го предразположим и накараме да ни обясни, какво го е разочаровало и го подтиква към това поведение, когато разберем детето и то ни се довери, ще ни бъде много по-лесно да му обясним, защо не си заслужава да се ядосва и нервира толкова много. Чрез разговор ние ще помогнем много повече на детето да разсее гнева, тогава когато истински сме го изслушали и му показваме, че разбираме защо е недоволен, но му покажем правилния начин, по който да реагира ще постигнем много по-големи резултати.

Родителят по този начин подхожда с любезност и твърдост. Любезност, която е водена от дълбока обич към детето, и стремеж да не се наслаждат страх и безпокойство у него, особено чрез нашия собствен гняв. Твърдост, която съдържа ясни изисквания и последователност, но не грубост и насилие. Да, ние трябва да покажем на детето, че не бива да се държи по-този начин дори, когато е ядосано, но с личен пример, разговори и обяснения. Можем да поставим нашите изисквания, но да сме последователни всеки път и да се съобразяваме с възрастта на детето, не можем да очакваме от три годишното дете, същото което очакваме от осем годишното.

В крайна сметка е трудно да научим детето да контролира гнева, но това е една от големите отговорности на родителите, трябва да се отнесем сериозно към това и да внимаваме как действваме, за да бъде в правилната посока.

Използвана литература: Детето - как да го обичаме истински. Д-р Рос Кембъл