

## Детская истерика: 13 советов, как вести себя с ребенком

1. Малейшая ваша нервозность заразителна для ребенка. Если мама в плохом настроении, часто «на нервах», ребенок это видит и может спроектировать нервозность и устроить «сцену», показывая тем самым, что дело в самом родителе.

2. Недовольство ребенком может обострить ситуацию. Вы нахмурили брови, потому что малыш не слушается. В результате он может стать еще более дерзким. Вы поругаете его – он вспылит. Вы в свою очередь тоже повысили тон, тогда он может закричать. А если вы закричите, то он начнет горланить. Не создавайте такую цепную реакцию.

Возможно, вы скажете: «Значит, ему можно все позволять, никогда не ругать, никогда не наказывать?» Это не так. Советуем четко и кратко сказать все малышу в спокойном тоне, а потом поговорить с ним о чем-либо, чтобы долго не таить в себе недовольство ребенком.

3. Молчание обладает успокаивающим свойством. Рассерженный ребенок не будет долго кричать, если ему ничего не отвечают.

Еще один совет: не пытайтесь образумить рассерженного ребенка. Этим его не проймешь. Наоборот, более подходящие «лекарства» от этого состояния: удивление, молчание, свежая вода.

4. Шантаж – опасный метод воспитания. «Мне грустно, потому что ты не слушаешься», «Ты хочешь, чтобы я умерла?», «Если ты еще раз испачкаешь штанишки, я не буду тебя любить»

Родители, прибегающие к шантажу, не думают о том, что таким методом ставят ребенка перед выбором: верить или не верить. Если он поверит, то придет в ужас от того, что может потерять маму. Либо он не придаст этим словам даже малейшего значения, что еще хуже.

5. Воспитание отрицанием. «Не трогай. Не делай этого. Ты плохо себя ведешь...» Некоторые родители воспитывают своих детей способом «от обратного», считая ребенка существом, которое делает все наоборот. Поэтому вместо вразумительного объяснения такие родители заставляют малыша делать обратное тому, что он делал.

Вместо этого можно придерживаться позитивного метода. Например, вместо резких отрицаний говорить: «Держи ложку вот так...Сиди вот так» Это будет более логично и эффективно, и не вызовет в дальнейшем у ребенка аллергии на частицу «не».

Психолог Анна Быкова делит любой громкий детский плач «хочу!» или «не хочу!» на три типа: капризы, требования, протест. Критерием выступает осознанность ребёнком своего желания.

«Если ребёнок точно знает, чего он хочет и плачем добивается, чтобы ему это предоставили – это требование.

Если ребёнок точно знает, чего он не хочет – это протест.

Если ребёнок не знает, чего хочет, если он ничего не хочет, его просто всё раздражает – это капризы.

Если это капризы, то бесполезно оказывать воспитательные воздействия в этот момент.

Надо постараться успокоить себя, успокоить ребёнка, накормить, спать положить – что там по ситуации. Можно придумать свой ритуал «Давай прогоним капризку».

### ***Приемы предупреждения истерики типа «Хочу то, чего нельзя», то есть истерика-требование.***

#### **Приём «с глаз долой»**

Убираем с глаз ребёнка то, что ему нельзя брать. Чем меньше ребёнок, тем настоятельней я рекомендую соблюдать это правило. Вспоминаю, как я водила из садика своего двухлетнего сына более длинной дорогой, но зато нам на пути не встречались провокаторы: качели, ларьки с конфетами и магазин игрушек.

#### **Приём «Переключение внимания»**

Показываем ребёнку новый яркий раздражитель, обещаем другую, более интересную деятельность. У меня на этот случай всегда с собой были мыльные пузыри или шарик, который можно экстренно начать надувать, мелкие дешёвые заводные игрушки. Чем меньше ребёнок, тем действеннее приём. Внимание с возрастом становится всё более устойчивым, соответственно, переключать всё сложнее.

#### **Приём «Разрешаем, но бдим»**

Ножницы – опасная игрушка для малыша, но если очень хочется, можно потрогать под бдительным присмотром мамы. Слишком много запретов нервирует ребенка и ограничивает его развитие. Должен быть баланс между количеством «можно» и «нельзя», которые слышит ребёнок за день. Подумайте, чем вызвано ваше очередное «нельзя»? Тревогой за безопасность ребёнка или нежеланием заполучить дополнительные заботы в виде уборки?

#### **Приём «Условное соглашение»**

Формула приёма «Конечно, только потом» или «Да, но...»: «Конечно, мы будем играть, только сначала чуть-чуть поспим, а потом будем играть».

#### **Приём «Предварительный договор»**

Будет работать только при неукоснительном соблюдении. Стоит один раз пойти на поводу у ребёнка и отменить договор, и дальнейшее использование приёма невозможно. С трёхлеткой уже можно договориться заранее, что мы не будем заходить в магазин, потому что торопимся домой (смотреть мультик, встречать папу, играть в интересную игру). Или так: «Если ты хочешь, мы зайдём в магазин игрушек, но только посмотрим, а покупать ничего не будем».

### ***Приёмы предупреждения истерики-протеста:***

#### **Приём «Перетаскивание»**

Часть игровой ситуации перетаскиваем в новую обстановку. Чудеса фантазии приходится проявлять, когда дети не хотят уходить домой из садика. Тут разрешается взять садовую игрушку в гости, познакомить со своими игрушками. Чтобы прервать игру для приёма пищи, предлагаем ребёнку накормить игрушку. Чтобы накормить юного строителя нужно

вместо «Оставь кубики, пошли есть суп», объявить, что у бригады строителей обеденный перерыв.

### **Приём «Предупреждение»**

Мгновенно прекратить игру бывает сложно. Ребёнка лучше предупредить заранее, дать время закончить, помочь довести сюжет игры до логического завершения. Оговорить с ребёнком условие, после которого деятельность поменяется. «Ещё один мультик и купаться», «Ещё два раза скатись с горки и домой!» (мой сынуля обычно торговался до пяти).

### **Приём «Альтернативный вопрос»**

Предлагаем альтернативу, суть которой в том, что ребёнок всё равно сделает по-нашему. «Ты сначала соберёшь машинки или солдатиков?» Приём работает недолго. От того возраста, как ребёнок способен сделать выбор, до того, когда он способен отклонить оба варианта.

### **Приём «Ритуал»**

Дети любят стабильность и постоянство, это их успокаивает. Поэтому придумывайте свой ритуал отхода ко сну, подготовки к обеду, прощания в садике.

*Если истерика всё-таки началась, то алгоритм действий может быть следующий:*

- Уговоры, убеждения.
- Переключения внимания.
- Ритуал успокаивания.

Как правило, со временем в каждой семье вырабатывается свой ритуал успокаивания. Это может быть один и тот же стишок, сказка или игра. Например, мама дует, чтобы высушить слёзки. Или даём ребёнку попить волшебной водички, которая успокаивает.

### **Игнорирование.**

Если все остальные методы уже испробованы и нет угрозы здоровью (эпилептический припадок, астматический приступ), можно оставить ребёнка поплакать в одиночестве или просто некоторое время не обращать внимания на крик. Не ругать, не запирают ребёнка, а спокойно озвучить вывод: «Наверное, тебе просто хочется сейчас поплакать... Когда плакать надоест, мы с тобой (предложить что-то интересное)».

Когда плакать не для кого, то плакать скучно.

Тем более, когда становится понятно, что слезами не удаётся достичь результата. Тут либо ребёнок сам успокоится, либо вы повторите попытку успокоить ребёнка через некоторое время. Три, пять или десять минут – в зависимости от возраста ребёнка. Можно дружелюбно спросить: «Ну что? Тебе уже надоело плакать?» Обнять, приласкать, предложить что-то интересное. Ребёнок, как правило, уже сам устал плакать и стал более сговорчив.

Если истерика случилась в общественном месте, самое главное – сохраняйте спокойствие сами.

Если есть возможность, выведите (вынесите) ребёнка подальше от скопления людей, чтобы избежать их нежелательного вмешательства. И сохраняйте спокойствие. Спокойно переждать, не идя на поводу ребёнка, не вовлекаясь в негативные эмоциональные переживания – это лучшее, что может сделать мама в этой ситуации. Потому что успокоить ребёнка может только спокойная мама»



Материал подготовила Куликова А.И., педагог-психолог