

## Если ребенок устраивает истерики



Дети в возрасте **от полутора до четырех лет** часто закатывают настоящие истерики. Они швыряют вещи, бросаются на пол, визжат, размахивают руками и ногами, а иногда даже задыхаются. Подобные приступы протекают с различной длительностью и интенсивностью. Одни малыши моментально выходят из себя, но потом не менее быстро успокаиваются. Другие способны часами давать такие «концерты», и порой кажется, что привести их в чувство просто невозможно.

### **Истерики могут возникать по разным причинам:**

- Очень часто это происходит тогда, когда кто-то отказывается выполнить желание ребенка или заставляет малыша делать что-то, что ему не нравится.
- Нередко причиной срыва оказывается также усталость, нервное перевозбуждение или чувство голода.
- Но некоторые дети устраивают истерики просто из подражания сверстникам или для того, чтобы заставить взрослых поступить так, как удобно им.
- Временами и сами родители своими противоречивыми требованиями невольно провоцируют неадекватное поведение у малышей.

Как правило, истерики чаще наблюдаются у энергичных, самостоятельных, настойчивых детей, чем у тех, кто по природе тих, мягок и покладист.

Непродолжительные капризы приносят детям больше пользы, чем вреда. Они позволяют малышам избавиться от нервного напряжения, снять стресс, дать выход отрицательным эмоциям.

Но слишком сильные и длительные приступы необходимо контролировать, а еще лучше вовсе их избегать (к сожалению, это не всегда удается). Частые истерики негативно влияют на формирующийся характер ребенка - он становится излишне агрессивным, эгоистичным, нетерпимым к людям. Кроме того, они делают невыносимой жизнь родителей.

Все это говорит о том, что с приступами раздражения у ребенка нужно бороться. Научиться предугадывать моменты, когда у малыша может начаться приступ гнева, не так уж и трудно. Дело в том, что, как уже говорилось, чаще всего дети закатывают истерики, когда испытывают чувство усталости, голода, эмоционального перенапряжения.

Поэтому очень важно по возможности избегать подобных ситуаций. Например:

- Если вы знаете, что ваш ребенок часто устраивает истерики в общественных местах, не берите малыша с собой в магазин, когда он устал или проголодался.
- Если, отправившись с ребенком в гости, вы заметили, что он начал нервничать, постарайтесь уйти пораньше.

- Если приступ раздражения уже начался, имеет смысл вмешаться как можно раньше, в противном случае он перерастет в настоящую истерику, остановить которую будет уже намного труднее.

В таких случаях бывают эффективными всевозможные отвлекающие маневры:

- Предложите ребенку сходить на прогулку.

- Дайте ему какую-нибудь игрушку. Лучше всего, если это будет барабан, бубен или любой другой ударный инструмент, который позволит малышу дать выход отрицательным эмоциям без вреда для себя и окружающих.

- Хороший способ избавиться от негативных переживаний - рисование.

Наблюдения психологов показывают, что **маленькие дети намного активнее реагируют на положительные просьбы, чем на отрицательные.**

Поэтому большое значение имеет правильный выбор формулировки:

- Если вы потребуете от ребенка, чтобы он перестал кричать, скорее всего, результат будет нулевым.

- А вот если вы попросите его подойти к вам, вполне вероятно, что малыш послушается.

Дети не умеют контролировать свои эмоции, потому что не могут дать точное определение своим переживаниям. Если малыш осознает, что именно он испытывает в данный момент (гнев, ярость, раздражение, разочарование и т. д.), вам будет гораздо легче его успокоить.

Выразите чувства ребенка словами, например: «Наверное, тебе очень хотелось мороженого, и теперь ты злишься, потому что не получил его». После этого объясните ему, что выражать свои эмоции в открытой форме не всегда допустимо: «Я тебя понимаю, но это не значит, что ты можешь визжать и топтать ногами на улице». И обязательно предупредите малыша о последствиях, которыми чревато его плохое поведение. Скажите ему, что если он немедленно не прекратит так себя вести, то будет наказан. И не забудьте подтвердить свои слова на практике. Если уж вы предупредили ребенка о возможном наказании, при необходимости вам придется его осуществить. В противном случае малыш усвоит, что все ваши угрозы не более чем пустой звук.

**Пример.** Собираясь за покупками, Тамара Васильевна взяла с собой четырехлетнего внука. У кассы в супермаркете выстроилась длинная очередь, и уже через две минуты Ване надоело без дела стоять на одном месте. Когда мальчик понял, что бабушка не собирается уходить, он решил, что пора перейти от бесполезных уговоров к более эффективным действиям.

Первым делом Ваня поднял оглушительный рев, а когда Тамара Васильевна, краснея от стыда, схватила его за руку и попросила успокоиться, начал вырываться и топтать ногами. Большинство посетителей супермаркета сочли своим долгом немедленно вмешаться и заставить женщину прекратить «издеваться над ребенком». Тамара Васильевна не была сторонницей жестких методов воспитания, но на этот раз ей не оставалось ничего другого, как

*пригрозить внуку: «Если ты сейчас же не замолчишь, я тебя отшлепаю». Перспектива быть отшлепанным в общественном месте явно не прельщала маленького Ваню, но он справедливо рассудил, что бабушка добрая, а потому не станет его наказывать. Видя, что ее угроза не подействовала, Тамара Васильевна встала перед выбором: выполнить обещание или пойти на поводу у ребенка и покинуть магазин, так ничего и, не купив.*

*Женищина предпочла второй вариант, поскольку не хотела выглядеть еще более жестокой и беспощадной в глазах окружающих. Добившись желаемого, Ваня сразу успокоился, но по дороге домой нашел новый повод для истерики. Мальчик увидел в витрине магазина новенький трехколесный велосипед и решил, что непременно должен получить его. Естественно, Тамара Васильевна отказала внуку в этой просьбе. Ваня тут же нашел выход: нужно прибегнуть к испытанному способу - слезам и истерике. Мальчику было нечего терять, ведь он уже убедился, что добрая бабушка его не накажет.*

Эффективный способ остановить истерику - пятиминутный тайм-аут:

- Усадите ребенка на стул, стоящий около стены, и позаботьтесь о том, чтобы в поле зрения малыша не оказалось ничего интересного. И обязательно удалите все опасные предметы. Не разговаривайте с ребенком и постарайтесь не обращать внимания на его крики. Как показывает богатый опыт родителей и воспитателей, успешно практиковавших данный метод, примерно через пять минут дети успокаиваются. После того как это произойдет, объясните малышу, что он вел себя очень некрасиво и впредь так поступать не стоит. Но при этом позаботьтесь о том, чтобы ваше требование было логичным, разумным и обоснованным. Предложите ребенку тот вариант поведения, который кажется вам более правильным.

- Вся проблема состоит в том, что дети далеко не всегда безропотно соглашаются «отбывать наказание», особенно если в этот момент они находятся в состоянии эмоционального кризиса. Поэтому приготовьтесь к тому, что вам придется выдержать ожесточенную борьбу.

- Если ребенок не захочет сидеть на стуле, отведите его в комнату и закройте дверь, убедившись при этом, что он не сможет причинить себе вреда. Оставшись наедине с собой, малыш с большей вероятностью справится с истерикой.

Возможно, потребуется провести эту процедуру несколько раз, но чаще всего данный метод действует безотказно. Дело в том, что **дети закатывают истерики, как правило, для кого-то, а при отсутствии аудитории необходимость в крике отпадает сама собой.**

Еще один способ успокоить вопящего ребенка - присоединиться к нему:

- Начните «плакать» вместе с малышом и постепенно меняйте тональность, переходя от крика и рева к хныканью и шмыганью носом. Эффект от подобного «хорового пения» основан на склонности детей к подражанию. Неосознанно имитируя вас, малыш успокоится.

Иногда бывает полезно заставить ребенка проявить фантазию. Предложите малышу представить себе что-нибудь прохладное или то, что ассоциируется у него со спокойствием и хладнокровием (например, какое-нибудь животное). Способности к образному мышлению развиты у детей сильнее, чем у взрослых, и не сомневайтесь, что малыш, почти не задумываясь, выдаст вам целый ряд образов. Ассоциации подчас оказываются совершенно неожиданными и непредсказуемыми. Так, один мальчик воссоздал образ медузы - вечно спокойной, невозмутимой и холодной. Переключаясь на процесс творческого мышления, ребенок на время отвлекается от причины, вызвавшей истерику, и вскоре забывает о ней.

Иногда истерики сопровождаются неожиданными проявлениями, которые сильно пугают родителей и заставляют их серьезно беспокоиться за здоровье малыша:

- Некоторые дети во время истерического припадка начинают задыхаться. Они краснеют или, наоборот, бледнеют, а иногда даже теряют сознание. В такой ситуации очень трудно сохранять спокойствие. И все же не нужно впадать в панику, а тем более пытаться привести ребенка в чувство, хлопая его по щекам и обливая водой. Малыш придет в себя и без вашей помощи. Когда это произойдет, постарайтесь сделать вид, что ничего не случилось. **Однако в том случае, если истерические припадки часто сопровождаются обмороками, рекомендуется показать ребенка врачу.**

- Многие малыши имеют скверную привычку биться головой о стену или пол, пытаясь таким способом заставить взрослых выполнить их желание. Подобное поведение чаще всего является чистой воды притворством и провокацией, а потому не стоит обращать на него внимания. Даже у самого маленького ребенка в достаточной степени развит инстинкт самосохранения, поэтому не стоит опасаться, что такими действиями малыш причинит себе вред. **Лучший способ отучить ребенка от этой привычки - игнорировать его выходки.**

**Пример.** Гуляя с папой в сквере, трехлетняя Ксюша стала свидетельницей очень интересной сцены. Мальчик ее возраста долго пытался заставить маму что-то для него сделать, а потом вдруг упал и начал ударяться головой об асфальт. Вокруг мгновенно собралась толпа людей, все начали суесться вокруг ребенка, поднимать его, отряхивать, успокаивать. Папа поспешил увести Ксюшу с места происшествия, но малышка уже успела сделать свои выводы из увиденного.

Как только они пришли домой, девочка решила испытать новый метод в действии, тем более что удобный случай представился сразу. Наступило время тихого часа, и родители стали укладывать Ксюшу спать, чему она, естественно, сопротивлялась. Когда девочка неожиданно упала на пол, ее мама пришла в ужас и побежала вызывать «скорую помощь», но муж, быстро сообразив, в чем дело, вовремя ее остановил. Не обращая внимания на Ксюшину истерику, папа просто спокойно сказал ей: «Если тебе так нравится валяться

*и биться головой о пол, хотя бы постели что-нибудь. Полы не очень чистые, и ты испачкаешь свое красивое розовое платье». Ксюша была аккуратной девочкой, поэтому она последовала совету отца. Пока малышка искала газету, стелила ее на пол и укладывалась, истерика закончилась сама собой.*

Нередко детские истерики вызывают ответную реакцию у взрослых. Вместо того чтобы помочь ребенку справиться с приступом раздражения, родители сами теряют контроль над собой.

- В таких ситуациях очень важно сохранять спокойствие, в противном случае вы подадите малышу дурной пример для подражания. Ни в коем случае нельзя кричать на ребенка, а тем более прибегать к угрозам. Вместо этого вы можете открыто признаться малышу в своих чувствах. Объясните ему, что вы рассержены и вам нужно время для того, чтобы успокоиться и прийти в себя.

- Если вы все же не сможете сдержать свою ярость, обязательно попросите прощения. Ваше извинение непременно подействует, и ребенок не затаит на вас обиды. Проявления уважения и любви всегда помогают справиться с негативными эмоциями.

- Однако не стоит впадать в другую крайность - заигрывать с ребенком и тем более поддаваться на его уловки. Это тоже не приведет ни к чему хорошему.

- После того как истерика закончится, дайте ребенку почувствовать, насколько сильно вас огорчило его поведение. Пусть малыш осознает, что и ваше терпение имеет границы. И в то же время он должен понять, как вы обрадованы тем, что, в конце концов, он все же совладал со своими эмоциями.