

## Как справиться с детской истерикой: 10 советов психологов

### Подать пример

Дети часто впадают в ярость, когда у них что-то не получается: пирамидка рассыпалась, кулич треснул, песочный замок смыло волной. Малыш бросает игрушки на пол, машет руками, кричит.

Многие родители пугаются, увидев своего ребенка в таком разъяренном состоянии. Но этого бояться не нужно, ведь, когда у нас что-то не получается, мы тоже сердимся. Ребенок не может все время улыбаться и быть „пушистым“, просто пока он не умеет справляться со своей злостью. Покажите малышу всем своим видом и тоном, что катастрофы не произошло, и предложите: «Давай лучше попробуем еще раз!»

Желаемую реакцию можно смоделировать. Начните строить свою пирамидку рядом с малышом и притворитесь, что она рассыпалась случайно. Вздохните, произнесите вслух: „Какая жалость! Я так старалась! Ну что ж, попробую снова!“ Малыш поймет, что чувство досады в такой ситуации испытывают все, и увидит, что на неудачи можно реагировать по-другому - без плача и крика».

### Предотвратить

Приступ злости чаще всего настигает малыша в тот момент, когда его желания расходятся с реальностью. Помня об этом, постарайтесь предупредить его недовольство. Если вы обрисуете ситуацию заранее, шансов, что ребенок закатит истерику, будет гораздо меньше. Накануне похода в гости можно сказать: «Вечером мы поедem к бабушке, но перед этим ты немножко поспишь». Перед тем как выключить телевизор, предупредите: «Мультки скоро кончатся». Прежде чем идти в магазин, проведите беседу: «Сейчас у меня нет денег, чтобы купить тебе даже шоколадку». Можно оговорить список покупок заранее.

Например: «Сегодня я могу купить тебе что-то одно». Если ребенок забудется и положит в корзину машинку, фломастеры или жвачку, напомните: «Ты должен выбрать». Как вариант - можно предложить ребенку самому считать деньги. Назовите ему сумму на расходы и список необходимых покупок. Правда, такой трюк подходит лишь для тех деток, которые уже умеют считать.

### Не пугаться посторонних глаз

В общественных местах истерика срабатывает отлично. Когда ребенок начинает плакать на глазах у прохожих, многие родители готовы уступить. К 3 годам малыш прекрасно понимает, где наше слабое место. А «зрители» добавляют масла в огонь своими комментариями и непрошеными советами.

«Нередко родители признаются, что дома ребенок истерик не закатывает. Но стоит только переступить порог магазина, как он сразу же входит в роль. На людях родители чувствуют стыд и неловкость перед окружающими и быстрее идут на поводу у ребенка. К тому же дома выдержать истерику проще. Если вы предупредили малыша, что не можете ему ничего купить, а он все равно расплакался, сделайте вид, будто не замечаете этого, и продолжите заниматься своими делами. Однако, прежде чем напустить на себя маску равнодушия, обязательно скажите малышу, что вы его слышите и сожалеете, что он расстроился, но сегодня покупка невозможна. Как только он прекратит плакать, пусть даже на миг, чтобы набрать в легкие воздух, тут же «включитесь»: «Вот молодец! Пойдем выберем йогурт для бабушки».

### Твердо придерживаться правил

Ребенок, воспитанный в атмосфере вседозволенности, не сможет научиться обуздывать свои желания. «Правила детям жизненно необходимы. Они учат ребенка принимать в расчет реальность, а также мнение и чувства окружающих. Правила делают жизнь предсказуемой и действуют как

успокоительное».

Родитель должен заранее продумать, в каких случаях он может идти на уступки, но не в результате истерики, а до того. Например, если вы готовы позволить малышу поваляться в снегу, не надо одевать его в белую курточку. Главная задача родителей — снять ограничения везде, где это возможно. Важно соблюдать два принципа: правил не должно быть слишком много, и они должны быть нерушимыми и постоянными.

Если ребенок знает, что никогда и ни при каких обстоятельствах он не получит сладкое до еды, он быстро понимает, что требовать десерта в неурочный час бесполезно. Даже если к вам в гости приехала бабушка.

### Озвучьте его чувства

Эмоции – это краски. Без них наша жизнь поблекнет так же быстро, как фотография на солнце. Малыш просто еще не знает, как эти краски называются. Именно поэтому очень важно, чтобы родители комментировали его чувства, причем как позитивные, так и негативные: «Ты улыбаешься – это радость!», «Сейчас ты расстроен, и я это вижу».

Если мама и папа не замечают или игнорируют эмоции ребенка, он получает сигнал, что он им неинтересен. Как следствие у малыша может сформироваться запрет на выражение негативных эмоций, например таких, как агрессия. А ведь агрессия нужна не только для самозащиты, но и для достижения поставленных целей».

### Уделять больше внимания

Когда в семье несколько детей, истерики и приступы ярости становятся способом привлечь внимание мамы, которая проверяет домашнюю работу у старшего или кормит грудью младшего. В этом случае ребенка игнорировать нельзя. Плачем и капризами он пытается добиться маминого внимания, которого ему остро не хватает. Если в семье появился младенец, нельзя говорить старшему: «Ты теперь большой». Первенец не должен делиться игрушками или уступать младшему свою игровую территорию только потому, что его угораздило родиться на несколько лет раньше. В противном случае он начнет отстаивать свои права.

Нужно постоянно напоминать первенцу, что его маленькие братик или сестричка еще ничего не умеют делать сами, поэтому им нужно уделять больше времени. Родители не должны лишать первенца приятных ритуалов, к которым он привык. Если до рождения второго ребенка вы читали ему на ночь сказку, нужно сделать все, чтобы продолжать это делать и теперь. И хотя бы полчаса в день проводить с ним наедине. Без мобильного телефона, без телевизора, без компьютера.

### Следить за его распорядком дня

Задумайтесь, хорошо ли сегодня ел ваш малыш? Не устал ли он от долгой прогулки? Хорошо ли спал ночью? В возрасте 4–5 лет дети очень легко перевозбуждаются, и сильные эмоции тоже могут вызвать нервное истощение. Чем больше ребенок устает, тем больше капризничает. Если истерики участились, а плаксивость повысилась, есть смысл пересмотреть распорядок дня малыша.

В период повышенной возбудимости необходимо перевести ребенка на щадящий режим: ложиться спать пораньше, дольше находиться на свежем воздухе, вовремя питаться, исключить из меню все жирное и острое, не злоупотреблять сладким.

И отказаться от сильных ощущений — отменить поход в гости или в цирк. А также обязательно убрать из жизни ребенка телевизор — этот мощнейший раздражитель детской психики.

## Не ругать

Когда малыш чем-то недоволен, главная его задача - привлечь к себе внимание родителей. Ругать ребенка в момент истерики бесполезно, а после - вредно, ведь родитель тем самым признает, что этот метод воздействия имеет на него силу.

По этой же причине во время приступа не нужно разговаривать с малышом, поучать или отчитывать его. А после скандала не надо при нем же пересказывать его «подвиги» бабушке или папе. В этот момент самое сильное наказание для малыша — это отсутствие внимания со стороны родителя.

Конечно, изобразить полное равнодушие, когда ребенок надрывается от крика или с остервенением топчет ногами по полу, нелегко. Но это, пожалуй, единственный способ дать малышу понять, что истерикой он не сможет добиться желаемого.

## Лишить зрителя

Любая истерика, как и всякий спектакль, рассчитана на зрителей. Если ребенка в этот момент оставить одного, он мгновенно перестает плакать. Малыш продолжает кричать только в том случае, если твердо знает, что спустя 5 минут родители не выдержат и зайдут к нему в комнату. Либо для того чтобы успокоить, либо чтобы поругать, иными словами – среагируют.

Когда приступ разразится, главное — оставаться безучастными, не давать воли эмоциям и не злиться в ответ. Подчеркните, что вы понимаете его чувства: «Я вижу, что ты расстроен, но сейчас мы гулять не пойдем. Когда ты успокоишься, можем вместе приготовить папе пиццу» — и тут же покиньте комнату. Как только плач стихнет, сразу возвращайтесь со словами: «Как здорово, что ты успокоился! Пошли на кухню, поможешь мне месить тесто!» или «Я так рада, что ты больше не злишься! Хочешь, посмотрим твой любимый мультик?»

## Хвалить ребенка чаще

Дети должны получать родительское внимание тогда, когда ведут себя хорошо, а не тогда, когда кидаются на пол и бьются в истерике, требуя купить очередную игрушку. Хвалите ребенка за примерное поведение и добрые поступки. Похвала — самый мощный стимулятор. Чем больше мы хвалим детей, тем лучше они себя ведут.

Если малыш без слез сумел объяснить вам, чего он хочет, подчеркните его успехи: «Ты сказал, что тебе нужно, и я сразу тебя поняла!» или «Видишь, как ты мне все хорошо объяснил!». Фразы «Ты молодец!» лучше избегать, потому что «молодец» — это тоже ярлык. «Нужно помочь ребенку понять, почему он хороший. Не потому, что так сказала мама или бабушка, а потому, что он уже умеет сам одеваться, заправлять кровать, ловить бабочек. Всякая похвала должна быть конкретной. Это важно для формирования здоровой самооценки.