

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 вообще их избегать (к сожалению, это не всегда удается).

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.

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.

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 опыт 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, и 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. 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. 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.

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.