



## Детские истерики.

### Как бороться с детскими истериками?

Истерики самого высокого класса устраиваются по всем правилам театральных постановок: каждая деталь направлена на то, чтобы вызвать у зрителей самую бурную реакцию. В центре действия находится малыш, которому мешают сделать что-то, что кажется ему чрезвычайно важным.

Конечно, борьбу с истериками легко вести на бумаге, но в реальной жизни не все так просто.

Если любитель музыки 2,5 лет решает, что ему можно поиграть с плеером своей старшей сестры, это нехорошая идея, и вы должны осторожно забрать плеер у малыша и положить его высоко на полку. Спокойно, ясно и буквально в двух словах объясните ему, почему этого делать нельзя. Вы видите, что ваши объяснения его не

удовлетворили. Он заводит свой двигатель и начинает реветь, готовясь сорваться с места. В это время лучше всего чем-нибудь отвлечь его внимание. «Сегодня папа пришел домой рано, — говорите вы, выглядывая в окно. — Ой, нет, это не его машина». Если отвлекающий маневр не удастся, он тут же увеличит обороты почти на полную мощность. Теперь истерика неизбежна. Бух! Он падает на пол и ревет, извиваясь всем телом и искажая свое лицо болью настоящего борца. Даже у самых спокойных и выдержанных родителей нервы не выдерживают. Руки трясутся, кровяное давление начинает зашкаливать — с вами вот-вот случится удар. Именно сейчас вы должны постараться проигнорировать истерику, хотя это и не просто. Главное — сохраняйте спокойствие, не суетитесь, не протестуйте, занимайтесь своим делом. Если не получается, уйдите в другую комнату или помойте посуду, почистите овощи, повесьте белье.

Теперь задумайтесь на минуту, что происходит в голове у маленького «скандалиста». Только начал свое шоу, достойное премии, как на самом интересном месте публика встала и покинула зал. Большинство актеров, если бы с ними произошло такое, прекратили бы представление.

Однако дети — не актеры, и борьба вашего юного бунтаря в полном разгаре. «Не тут-то было», — думает он, топая вслед за вами и устраивая еще большую истерику у ваших ног. Плач уже перешел в громкий крик, вас бьют по ногам, и вы стремительно теряете над собой контроль. Не забывайте, что вы, родители, — взрослые люди, которые должны себя вести как подобает. Как же бороться с детскими истериками?

## Как бороться с детскими истериками?

### 1. Отвлечь внимание.

Отвлечение внимания является одним из тех старых добрых методов, выдержавших испытание временем и продолжающих и сегодня иметь невероятный успех среди родителей. вспомните, как в вашем недалеком детстве в гостях у бабушки вам вдруг вздумалось оборвать все листочки с ее комнатных цветов, и вот вы уже поднесли руку, как бабушка спокойно сказала вам: «Ой, я только что вспомнила, что у меня на кухне в вазочке лежит много леденцов». Услышав это, вы отпустили бедное растение и на всех парусах понеслись на кухню. При этом никто ни разу не повысил голос, спокойствие не было нарушено, а растения продолжали вносить свой посильный вклад в борьбу с парниковым эффектом.

С тем же самым успехом этот прием могут использовать и современные родители. Особенно он помогает в ситуациях с маленькими детьми. Если вы предчувствуете, что неприятность не за горами, всегда намного легче быстро переключить внимание ребенка до того, как он выкинет какой-нибудь фокус. Для этого нужно уметь чувствовать подходящий момент, а затем использовать его для отвлечения внимания, и тогда ситуация спасена, а ваше самообладание сохранено.

Некоторые родители категорически против того, чтобы отвлекать внимание ребенка, полагая, что таким образом они обманывают его, унижают достоинство. В ответ можно сказать только следующее. Этим методом люди пользовались целые столетия, на протяжении которых его эффективность была доказана не один раз. Этот метод действует. Он предотвращает конфликты и помогает людям жить в мире и спокойствии. Кстати сказать, если это так уж оскорбительно, то почему тогда наши политики применяют этот же самый метод на нас с вами, разумных взрослых?

Знакомая ситуация: ваше юное создание вот-вот устроит вам в очередной раз шоу, достойное премии. «Сейчас начнется "Ну, погоди!"», — спокойно говорите вы. И вот внимание малолетнего актера переключается на любимый мультфильм. Другое дело — агрессивные любители закатывать истерики.

## **2. Внезапная глухота - внезапная слепота.**

Родители, стремящиеся к миру и спокойствию, должны стараться не замечать и не наказывать ребенка за малейший проступок. Если переусердствовать в наказаниях, то можно превратить дом в место сплошных запретов: «Нет!», «Прекрати!», «Нельзя!», «Нет!» При этом родители начинают испытывать сильное нервное напряжение и так злоупотреблять запретами, что потом часто спрашивают себя, а в чем же, собственно говоря, заключается радость воспитания. Для того чтобы сохранить здравомыслие и душевное спокойствие, родителям лучше всего установить перед своими глазами нечто вроде фильтра, который позволял бы им обращать внимание только на существенное и игнорировать все остальное. Такая разновидность известной методики модификации поведения носит название внезапной глухоты и внезапной слепоты.



Вы не раз сталкивались с этим приемом, когда наблюдали за тем, как ведут себя мужья в разговорах со своими женами. Оказывается, что вопрос типа «Ты вынес мусор?» часто не доходит до сознания адресата, тогда как фраза «Хочешь баночку пива?» удивительно быстро пробивается к сознанию по слуховому нерву и четко отпечатывается в мозгу.

Внезапная глухота особенно помогает в тех случаях, когда наши юные создания говорят в наш адрес оскорбительные слова или осваивают на практике некоторые из тех слов, которые они слышали в садике, но которым их не учили.

Представьте себе 3-летнего агрессора, которому не дают то, что он хочет. Он поворачивается к своей маме и говорит: «Я ненавижу тебя». И тут расстроенная мама начинает нервничать, принимая сказанное малышом за чистую монету, и в ответ на малыша обрушивается такой прилив маминой нежности, что происходящее начинает постепенно напоминать сцену из мыльной оперы. Гораздо разумнее было бы пропустить сказанное мимо ушей, а если уж так не терпелось ответить, то можно было бы просто сказать: «А я тебя люблю» — и на этом остановиться. Не нужно быть психоаналитиком, чтобы понять, что ваш ребенок действительно вас любит. И ответ на вопрос о том, кого он позовет к себе, если испугается или заболит, не вызывает ни у кого ни малейшего сомнения.

Целью коррекции поведения является поощрение желательного поведения и игнорирование всего остального в надежде на его постепенное искоренение. Игнорирование представляет собой одно из тех явлений, которое родителям не так просто применить на практике. Конечно, игнорировать все раздражающие поступки и

действия детей невозможно, однако постараться стоит. В этом нам может помочь внезапная слепота.

Представьте двухлетнего мальчика, который без остановки поглощает шоколадное печенье. После трех съеденных кусочков его мама говорит: «Все, хватит!» Он знает, что у мамы слабый характер, поэтому устраивает небольшое забавное театральное представление — начинает прыгать и топтать на месте, закатывая истерику «вертикального типа». И вот тут-то, не обращая внимания на пыhtение, сопение и топанье ногами, вы должны проявить стойкость и непоколебимость. Играйте совершенно искренне, спокойно и уверенно, воображая себя великой актрисой. «Это интересно», — говорите вы, берете постиранное белье, выходите из комнаты и начинаете невозмутимо его развешивать. Наверняка найдется немного актеров, которые любят, когда зрители покидают зал на середине представления, и даже самый «непробиваемый» малыш, скорее всего, поймет смысл ваших слов.

### **3. «Тайм-аут».**

**«Тайм-аут»** - представляет собой прекрасное средство, с помощью которого можно быстро решить обостряющуюся ситуацию. «Тайм-аут» мгновенно дает положительный результат, действует эффективно и успокаивающе.

Разойдитесь по разным углам квартиры. Цель «тайм-аута» — вытащить ребенка из обостряющейся или безвыходной ситуации, посадив его на некоторое время в другую комнату. При этом ребенок с центрального места на сцене переходит на другое, менее заметное, с которого его выходки будут не так хорошо видны. У ребенка будет время, чтобы выпустить пар, и родителям такая «разлука» тоже не помешает. В споре участвуют двое, и если благодаря одной из сторон удастся восстановить спокойствие, значит, «тайм-аут» был использован не зря.

«Тайм-аут» является одним из самых эффективных методов, очень полезен родителям, испытывающим большие сложности с воспитанием своего ребенка. Это тот запасной вариант, который помогает им найти выход из ситуации, когда они оказываются припертыми к стенке.

«Тайм-аут» лучше всего действует на детей от двух до десяти лет, тем не менее его можно успешно применять и в более раннем возрасте. Если вы перепробовали уже все возможные способы и они ни к чему хорошему не привели, если вы чувствуете, что быстро теряете контроль и ваше чадо видит это, — не хватайте и не шлепайте его, воспользуйтесь «тайм-аутом». Как только вы начнете

кричать, ругаться, вести себя так же неразумно, как маленький ребенок, можете считать, что вы проиграли.

Применение «тайм-аута» не раз становилось настоящим спасением для тысяч родителей, которые уже были на грани того, чтобы ударить ребенка. Не забывайте, что у родителей трудных детей иногда в жизни действительно наступают критические моменты, но никогда не стоит обострять ситуацию, чтобы увидеть, к чему она может привести.

Для «тайм-аута» идеально подходит тихое помещение, в которое можно легко попасть, но в котором нет никаких игрушек и забав. На бумаге это выглядит просто, однако на практике самое подходящее, что мы можем предложить, это детская комната.

Основной смысл передышки заключается не в наказании ребенка, а в том, чтобы развести «противников» по разным углам и дать им достаточное количество времени для того, чтобы каждый из них мог выпустить пар и успокоиться. Как уже не раз говорилось в этой книге, большие стычки начинаются с мелочей, так что гораздо безопаснее прибегнуть к подобному методу и пресечь конфликт на корню, чем дожидаться того, что вам придется иметь дело с последствиями события международного масштаба.

Ваши действия просты. В тот момент, когда плач ребенка, его эмоциональное состояние и испытание вашего терпения переходят все мыслимые границы, вы должны решить: либо вы начинаете широкомасштабное сражение, либо используете «тайм-аут». Ни секунды не сомневаясь, вы выбираете последнее.

Спокойно возьмите ребенка за руку или на руки и с решительным видом отведите или отнесите в его комнату. Сохраняйте спокойствие и решимость довести дело до конца. Оказавшись в детской, соответствующим голосом дайте ребенку ясно понять, что вы не собираетесь с ним спорить и что ему запрещено выходить из комнаты до тех пор, пока он полностью не успокоится. Затем закройте дверь и быстро уходите. Для детей старше трех лет можно поставить небольшой таймер, чтобы показать, какой промежуток времени они должны пробыть в своей комнате.

«Тайм-аут» в детской ни в коем случае нельзя путать с тем пережитком 1990-х годов, когда детей закрывали на замок в детских комнатах. Скорее всего, это больше напугает ребенка, чем поможет. Мнение о том, что маленьких детей нужно наказывать, что их должно быть видно, но не слышно, является старомодным и не вписывается в систему современного воспитания.

Стояние в углу было эффективным в нашем собственном дошкольном возрасте, но сегодня на практике лишь немногие родители считают такой вид наказания приемлемым. Ребенок в возрасте от одного года до двух с половиной лет не поймет смысла ваших действий, тогда как ребенок постарше при первой же малейшей возможности покинет место наказания, испытывая огромное удовольствие оттого, что ему удалось досадить родителям. И даже если он и будет стоять в углу, то наверняка постарается привлечь к себе внимание потоком произносимых грубостей и непристойных жестов. В большинстве случаев подобное наказание не приведет ни к чему хорошему, кроме того, что очень позабавит вашего ребенка. «Тайм-аут» в детской — это настоящий «тайм-аут».

Бывают случаи, когда «тайм-аут» не действует. Ребенок тотчас выходит из комнаты. В основном родители жалуются именно на это. Ребенка оставляют в комнате, дверь за родителями закрывается, но не успевают они сделать и пяти шагов, как малыш уже пулей пробегает мимо них. С этой проблемой можно справиться лишь при условии, что родители проявят решительную твердость и абсолютную непоколебимость в момент «ссылки». Маленькие дети мгновенно чувствуют, когда своим неповиновением или продолжительным ревом они могут добиться своего, но в равной степени они четко понимают, когда их родители говорят серьезно и не намерены уступать им ни на шаг.

Некоторые родители еще горько жалуются на то, что их ребенок отказывается сидеть в комнате. Если спросить родителей, где они находятся в момент, когда ребенок выходит из комнаты, то, как правило, оказывается, что они стоят прямо за дверью. Дети не так уж глупы. Если они знают, что за дверью их ожидает радушный прием, конечно, они выйдут из комнаты — зачем же пропускать такое удовольствие?

Иные обеспокоенные родители сетуют на то, что их ребенок выбегает из комнаты еще до того, как они сами дойдут до двери. Трудно поверить, что двухлетний малыш может пробежать через всю комнату, повернуть ручку и совершить побег быстрее, чем его физически здоровый родитель исчезнет со сцены действия. Если дело обстоит именно таким образом, то, наверное, вместо того, чтобы жаловаться, таким родителям нужно записаться в фитнес-клуб. Если родитель сажает ребенка в комнату, действуя при этом решительно и уверенно, затем плотно закрывает за собой дверь и быстро уходит, вероятность побега очень невелика.

Бывают случаи, когда к любителю побегов приходится применять более строгие меры воздействия. После первого бегства родители с

полной непоколебимостью отправляют сорванца обратно. При рецидиве, возможно, придется ненадолго заблокировать дверь. Звучит жестоко, однако нельзя забывать, что «тайм-аут» используется как крайняя мера, когда никакие другие методы уже не действуют.

Часто у родителей происходит следующее: «Когда мы закрыли его в комнате, он кричал и плакал так долго, что нам пришлось его выпустить». Родители в это время находились за дверью. Ребенок, имея в своем распоряжении такую хорошую публику, которая прислушивается к каждому всхлипу, выдает настоящее эстрадное шоу. Оставьте его в комнате, быстро закройте дверь и быстро уходите. Иногда метод «тайм-аута» не действует из-за того, что ребенок хватается за ручку, пытаясь открыть дверь. «И что в это время делаете вы?» — спросите у родителей. «Держу дверь с другой стороны!» Именно это дети и обожают, ведь это так похоже на игру в рыболова, которому на удочку попала громадная рыбина.

Иногда родители жалуются еще на то, что их совсем маленькие дети подходят к двери и начинают колотить по ней ногой. Обычно они это делают только в том случае, если уверены, что вы их слышите. Как бы там ни было, даже если с двери и сойдет немного краски, восстановить ее будет намного легче, чем расшатанные нервы родителя.

Многие родители говорят, что не могут оставлять своих детей в комнате, так как те грозятся устроить настоящий погром. На самом деле это, как правило, всего лишь угроза, и очень маловероятно, что они собираются ее осуществить. Очень важно не оставлять в комнате опасные или нежелательные предметы, способные повредить интерьер. Краски, фломастеры и все, с помощью чего можно учинить погром, нужно убрать прочь.

Если ребенок делит комнату с братом или сестрой, то родителям будет нелегко расслабиться из-за опасения, что разозленный, требующий внимания малыш может вторгнуться на чужую территорию. Если проблема в этом, то, возможно, потребуется найти другое «нейтральное помещение». Если пространство слишком ограничено, то можно устроить «тайм-аут» в ванной.

Если маленький пленник все же учиняет разгром в детской, у вас есть три варианта действий:

- вы можете притвориться (что будет крайне трудно), что случившееся не производит на вас ни малейшего впечатления, и позже, когда все успокоится, вместе навести порядок;

- вы можете со всей строгостью дать понять, что вы очень недовольны, а затем настоять на том, чтобы ребенок сам навел порядок;
- можно обрушить на юного бунтаря гнев и четко объяснить ему, что такое поведение совершенно неприемлемо.

### **Выбор за вами!**

Вполне возможно, что примерно к 4 - 5 годам некоторым детям надоедает быть малышами и они начинают делать все, чтобы жизнь мамы стала как можно сложнее. Одна своевольная маленькая девочка, научившись искусно закатывать истерики и скандалы, постоянно практиковала свое умение, проявляя при этом большую находчивость и смекалку. Когда ее оставляли в комнате, она немного успокаивалась, после чего принималась за разгром помещения.

Узнав, что такое эффективное средство, как «тайм-аут», не подействовало, родителям посоветовали убрать из комнаты все бьющиеся предметы, фломастеры, краски и другие вещества «разрушительного» действия. В следующий раз, когда девочку оставили в комнате, она даже и не подумала плакать, прекрасно зная, что незначительный разгром произведет на маму гораздо большее впечатление. Через десять минут она вышла из комнаты в абсолютном спокойствии и с выражением крайнего удовлетворения. Ее мама осторожно заглянула в комнату и увидела, что постель дочки была в полном беспорядке, а на полу валялась вся ее одежда. Но мама поступила правильно, проходя мимо девочки, просто сказав: «По-моему, здесь кто-то устроил небольшой беспорядок». Это застало юную особу врасплох, так как она была уверена, что учиненный ею кавардак заденет маму за живое. Почувствовав «изменение в расстановке сил», в течение всего дня она с особой осмотрительностью избегала любого скандала. И вот, когда настало время ложиться спать, ее отправили в комнату за пижамой. Она вернулась, жалуясь на то, что не может ее найти. «Наверное, она лежит где-то в той куче одежды», — предположила мама. После этого девочка поинтересовалась, как она будет спать в своей нерасстеленной постели. «Очень просто», — сказала мама, извлекая одно одеяло из кучи и другое из угла комнаты. Такая же линия поведения наблюдалась и на следующее утро, когда девочка не могла найти чистую одежду. И снова ей указали на беспорядочную кучу белья. Вот тогда девочка четко поняла: ее погром не вызвал у мамы никакого впечатления, зато самому разрушителю доставил одни неприятности. По совету детского психолога было решено, что мама и дочка должны вместе с воодушевлением заняться уборкой комнаты. Вся одежда была перебрана, и те вещи, из которых девочка уже выросла, были отложены в сторону для «нуждающихся детей». Игрушки были

расставлены по местам, а мама с дочкой составили список подарков к наступающему празднику.

Очень впечатлили самообладание и стойкость этой мамы и порадовал тот факт, что причины, ранее мешавшие эффективному применению «тайм-аута», были ликвидированы. В результате такого столкновения маме и дочке удалось избежать конфликта, установить гораздо более близкие взаимоотношения и превратить зону бедствия в приятное место проживания. После этого комната больше не подвергалась разрушениям, а истерики и «ссылки» заметно сократились — к необычайной радости мамы.

Принимая во внимание то, что подобные случаи происходят крайне редко, можно утверждать, что «тайм-аут» является превосходным спасательным средством и при правильном применении редко вызывает противодействие.

«Тайм-аут» обвиняют в неэффективности в тех случаях, когда на самом деле виноваты сами родители, не понимающие, чего конкретно они хотят добиться от этого метода. Пять минут «плена», проведенные в своей комнате, не могут гарантировать безупречного поведения в течение всего последующего дня. Этого не обеспечит вам ни один из известных методов, кроме, конечно, смиренной рубашки.

Многие родители, очевидно, ждут, что ребенок выйдет из комнаты со смиренно опущенной головой, станет перед ними и скажет: «Дорогая мама, я очень плохо поступил, но всю эту неделю буду вести себя безупречно». Иные родители никак не могут оставить имевший место инцидент в покое и каждую минуту напоминают ребенку о том, как непослушно он себя вел. Из-за этого в доме складывается такая напряженная обстановка, при которой будет трудно не потерять душевное равновесие. Цель «тайм-аута» состоит в том, чтобы дать обеим сторонам время успокоиться и тем самым предотвратить серьезный конфликт. Ребенок не обязан извиняться. Единственное, чего можно от него ожидать, это более разумного поведения в будущем.

«Тайм-аут» представляет собой метод, способный разрядить стремительно обостряющуюся ситуацию в определенный момент времени. Если все прошло нужным образом и спокойствие восстановлено, тогда можно считать, что метод удался.

Какой же вывод? Если четко соблюдать правила и условия выполнения, «тайм-аут», очень эффективный воспитательный прием, рекомендуется использовать родителям маленьких детей, детей-инвалидов и даже весьма трудных детей старшего возраста. **«Тайм-**

**аут»** — это прекрасный способ восстановить в доме спокойствие и порядок, и если делать все так, как описано выше, то он поможет значительно разрядить напряженную обстановку, при этом не пугая и не травмируя ребенка. Когда напряжение исчезает, а ребенок четко осознает границы дозволенного, жить становится легче и радостнее всем!