



## КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ. Детские истерики.

Детям раннего возраста иногда свойственны припадки ярости, во время которых они падают на пол, бьют по полу руками и ногами, кричат, колотят окружающих. Чаще всего такое поведение возникает в ответ на запрет взрослых (не купят какую-то игрушку, сладкое, нельзя брать какую-то вещь, нельзя играть в луже...). Иногда подобная вспышка может стать следствием конфликта со сверстниками. Например, если кто-то из детей отбирает у ребёнка игрушку, а он не знает, что делать в этой ситуации, как привлечь внимание взрослых, как выразить свою обиду.

Не найдешь родителя, которому не знакома проблема детских истерик. И порой не хватает никаких сил, просто сам чувствуешь, что будешь орать и топтать ногами так же, как разбушевавшееся чадо. Но важно помнить, что родители вы и вам нести ответственность за эмоциональное состояние ребенка, когда он в истерике.

Вы можете по-разному относиться к детским истерикам, но совершенно точно они не могут радовать. И уж, конечно, вы точно не хотите поспособствовать тому, чтобы истерики стали обычным делом у вашего ребенка.

А теперь внимательно проанализируйте свое поведение и поведение других взрослых, участвующих в воспитании ребенка. Возможно, кто-то из вас может допускать следующие ошибки.

### **Ошибка № 1: Позволять ребенку все**

Ну, конечно, вы против вседозволенности. Но зато всецело за понимание ребенка и его желаний. А желания у него столь искренни и сильны, что не исполнить их кажется просто преступлением.

Поэтому давайте исполним любое желание ребенка! Исполнение желаний — гарантия счастья и залог уверенности в родительской любви. А если желание не слишком полезно и хорошо — пусть сам убедится в своей неправоте.

Верно? Нет! Неверно!

Когда ребенок не встречает ни малейшего отпора своим прихотям, даже случайным, он, как ни странно, не чувствует родительской защиты. Ведь получается, ребенок сам решает, что ему необходимо, а родители лишь исполнители его воли. Бремя такой ответственности слишком тяжело для маленького человека. И следствием станут нервозность и истерики.

## **Ошибка № 2: Не позволять ребенку ничего**

Подход, прямо противоположный предыдущему. Возможно, ко второй ошибке вы придете, сполна испытав первую.

Ребенок маленький. Он совершенно не понимает, что для него лучше и полезнее, поэтому его решения изначально не могут быть верны. А значит, вы все решите за него, а робкие деткины попытки сделать что-то по-своему пресечете на корню, даже если речь идет о невинных вещах.

— Хочется красное платье? Тебе не идет красный цвет, надень синее.

— Не хочешь пить молоко после тарелки сытной каши? Молоко нужно выпить обязательно, чтобы были здоровые зубы.

И так во всем.

Молоко, конечно, полезно, а красный цвет действительно может быть не к лицу ребенку. **Но, живя в постоянных ограничениях, ребенок рано или поздно постарается разорвать душевные рамки.** Как? Самым простым способом — скандалом. А если попытки не увенчаются успехом, нервный срыв обеспечен, и скандалы снова гарантированы.

## **Ошибка № 3: Быть непоследовательными**

Мы все живые люди. Сегодня у нас хорошее самочувствие, а завтра — неважное. Сегодня все удается, а завтра — день не задался с утра. Сегодня все благополучно, а завтра — произошли серьезные проблемы.

Мы не роботы и не можем вести себя всегда одинаково.

Поэтому и с ребенком мы каждый день (а то и в течение одного дня) ведем себя по-разному: то мы терпимы и снисходительны, то взрываемся по любому пустяку; то запрещаем лишние мультфильмы, то заняты и готовы включить их на весь вечер, лишь бы ребенок не приставал.

Да-да, мы не роботы — и ребенок должен это понимать.

Не должен! **Он не может угадать, почему вы совершаете противоречащие друг другу поступки.** Родители — образец поведения для ребенка. Они формируют его границы, установки, правила жизни.

А если образец искажен постоянными изменениями? Если правила постоянно меняются?

**Значит, в жизни ребенка нет стабильности и ясности.** Итог — истеричность.

## **Ошибка № 4: Не соблюдать режим**

Ребенок не ходит в садик, и странно было бы терзать себя строгим режимом. Или ходит, но сегодня выходной и завтра — тоже, а послезавтра садик отменился по какой-то причине. И вообще режим — это скучные рамки, делающие жизнь тоскливой.

Возможно, вы прекрасно обходитесь без режима. Возможно, вам удастся выполнять все необходимые дела и качественно отдыхать без четкого графика. **Но ребенок, не имеющий четкого режима, вместе с этим**

**не имеет ощущения стабильности жизни.** Он не понимает, по каким законам существует его мир и есть ли эти законы вообще.

Кроме того, без четкого режима питания и сна быстро наступает усталость и физический дискомфорт.

А постоянный психологический и физический дискомфорт ребенка влечет за собой неприменные истерики.

### **Ошибка № 5: Не ограничивать просмотр мультфильмов и игры на компьютере**

Любой ребенок просто обожает мультфильмы! Готов смотреть их когда угодно и сколько угодно. Прекрасно запоминает сюжет, выделяет любимых героев. То же происходит и с компьютерными играми. Стоит однажды предложить ребенку такое развлечение — как он готов играть часами.

Чем не развитие? Вроде тут и память развивается, и увлечения появляются.

Да и вам, что греха таить, очень удобно, когда ребенок занят, доволен и к вам не пристаёт.

**Только вот развитие, которое дают мультфильмы и компьютерные игры, — мнимое. А вред вполне конкретный.** Любые мультфильмы, а тем более игры как минимум очень воздействуют на процессы возбуждения, которые и без того у детей преобладают над процессами торможения.

А перевозбужденный ребенок будет искать выход своему состоянию. И найдет его в регулярных истериках.

### **Ошибка № 6: Не наказывать ребенка**

Разве можно наказывать ребенка?! Это жестокость, признак родительской слабости и пережиток прошлого! Хотите наказать — наказывайте равного себе взрослого, а не беззащитного ребенка. Максимум, что родители могут позволить себе по отношению к ребенку, — это показать ему свое недовольство.

Вам близки эти распространенные сегодня убеждения? Наказания в вашей семье не приняты?

**Значит, ваш ребенок не будет чувствовать рамок дозволенного.** Не потому, что он такой непонятливый, а потому, что вы их не установили. А без таких рамок ребенку... страшно. Поэтому он будет пытаться их найти.

И прибегнет к постоянным истерикам как к самому непозволительному поведению. Может быть, так удастся до вас достучаться?

### **Ошибка № 7: Подчиняться детской истерике**

Ребенок чего-то очень хочет/не хочет и вопит уже 15 минут. Вам его жалко? А может быть, вы находитесь не дома и вам неловко перед окружающими? Или вы просто устали от изматывающего рева?

Как бы то ни было, вы не можете терпеть нескончаемый крик — и выполняете желание ребенка.

**С этого момента ребенок начинает догадываться: его крик сильнее вашей воли.**

И истерики вам обеспечены.

### **Ошибка № 8: Кричать на ребенка**

Ребенок вывел вас из себя? Плохим поведением, неловкостью, неаккуратностью или пресловутой истерикой? И вы не просто рассердились — вы в гневе закричали на него.

Возможно, ваш крик будет вполне результативен, и ребенок перестанет делать то, чем вас разгневал. **Но таким образом вы даете ребенку хороший урок крика.** Он непременно возьмет с вас пример.

### **Ошибка № 9: Не сдерживать негативные эмоции**

А если ребенок ни при чем? Если просто вы одновременно обожглись о плиту, разбили тарелку и наступили на хвост коту? Или проспали на работу. Или потеряли ключи.

Вы держите в себе негативные эмоции или выплескиваете их наружу? Можете ли вы в такие острые и неприятные моменты начать громко возмущаться, ругаться, кричать или плакать?

**Ребенок, конечно, не осудит вас за истеричность. Но такое поведение к сведению примет.**

### **Ошибка № 10: Не обращать внимания на ребенка**

У вас ведь много дел? Очень много? Конечно, о ребенке вы заботитесь — о его безопасности, здоровье, удобстве. Но разве можно среди всех забот выкроить время на бесконечные детские игры? И разве хватит сил на непрекращающуюся болтовню чада?

Вот и занимайтесь своими делами! А ребенок пусть играет — сам. И болтать пусть прекращает: вы устали.

Он-то привыкнет. И играть научится сам, и болтать прекратит. Но не удивляйтесь непонятно откуда взявшимся истерикам. **Ваш ребенок еще надеется вызвать вас из ваших дел к себе.**

Все ошибки, о которых мы вели речь, весьма распространены. При этом цена их очень высока. Результат вашей несдержанности, вседозволенности, непоследовательности, излишней строгости, чрезмерной занятости — нервозность и истеричность ребенка.

В ваших силах избежать столь печальных последствий. Цените, понимайте, уважайте и любите своих детей. И пусть детские истерики никогда не случаются в вашем доме!

**А если истерика все-таки случилась, воспользуйтесь следующим алгоритмом.**

**1. Отвернитесь от зрителей.** Я понимаю, как звучит фраза «Сначала успокойтесь». Все равно, что сказать «Чтобы предотвратить разрушения,

сначала остановите ураган, а потом...». Да, прийти в себя и не закричать на ребенка в ответ на его истерику непросто, но надо понять: нет абсолютно ничего постыдного в том, что ваш ребенок валяется на полу и кричит. Обычно в таких случаях, я говорю «каждый уважающий себя ребенок должен хотя бы раз поваляться на полу». Сконцентрируйтесь на себе и ребенке, все остальные не важны.

**2. Присядьте.** Опуститесь на корточки, чтобы быть на одном уровне с ребенком и смотреть ему в глаза. Постарайтесь поймать его взгляд. Запомните — самые важные разговоры с детьми должны проходить в комфортной им плоскости. Так что спуститесь с «высоты своего родительства». Во всех смыслах.

**3. Проговорите его чувства.** Скажите спокойным голосом: «Я вижу, что ты... устал, расстроен, очень хотел эту машинку, поиграть в эту куклу». Ребенок затихнет, как только вы назовете правильный вариант.

**4. Объясните, в чем проблема.** Продолжите так же спокойно: «Но я не могу (не хочу) купить это, пойти сейчас туда-то». Объясните почему, но коротко, долгих рассказов ребенок не выдержит.

**5. Скажите, что вы его любите.** Так ребенок поймет, что вы способны выдержать всю гамму его чувств.

**6. Спросите ребенка, можно ли его обнять сейчас?** Если он согласен, обнимите, если нет, скажите: «Когда ты будешь готов, приходи и я тебя обниму». Телесный контакт очень важен в момент истерики, ведь растеряны не только вы — ребенок тоже чувствует себя ужасно.

**7. Скажите ему, что вы рядом и не бросите его одного.** Это может быть фраза «я буду рядом».

**8. Когда видите, что ребенок успокоился, вы можете улыбнуться ему и сказать: «с возвращением малыш».** Поговорите о чем-то нейтральном, например, что будете сейчас делать: придете домой, поедите, помоемся — об обыденных вещах. Постепенно возвращайте ребенка в реальность.

#### **Что категорически нельзя делать?**

- стыдить ребенка — стыд не помогает учиться владеть собой, а лишь утверждает его в идее, что чувства ему не подвластны и их надо скрывать;
- пугать тем, что кто-то придет и заберет его за такое поведение — так вы признаетесь, что сами не знаете, что делать с ребенком, а еще транслируете ему мысль — мир не безопасен;
- воспитывать — бесполезно, пока ребенок не успокоится. Не взывайте к голосу разума, когда ребенок в истерике. Дождитесь, когда он придет в себя и в спокойной обстановке обсудите, что вас расстроило и взволновало.

**Важно присутствовать рядом и ждать, проявляя терпение и заботу, тем самым создавая безопасный контейнер для эмоций.** Если малыш в эмоциях начинает колотить ногами или биться частями тела о твердые

поверхности, то подставлять свои ладони и защищать его хрупкие пальчики (или другие части тела) от ударов и повреждений.

Когда малыш почувствует, что ему нужен телесный контакт, он направится к доступному в этот момент взрослому (маме, папе, бабушке) и вы поймете, что он хочет обнять вас. Тогда и вы можете обнять малыша, поддерживая его, но не удерживая насильно. В объятиях мамы он и найдет утешение.

Когда ребенок успокоится, сообщите ему, что вы его любите (несмотря ни на что). Проговорите словами его чувства, чтобы он мог научиться распознавать их и почувствовал, что вы его понимаете и принимаете.

Когда ребенок будет спокоен, разберите вместе корень возникшей проблемы, приведший к истерике. Возможно, это была слишком сложная игра с невыполнимыми для малютки действиями. Предложите ему свою помощь в последующих затруднительных для него ситуациях.

Рисование – устранил нервозность и повышенную возбудимость. Дайте подрастающему таланту краски и попросите нарисовать все, что ему захочется. Через рисунок выплеснется весь негатив и восстановится душевное равновесие.

Можно поразмышлять перед сном и обсудить, что хорошего и плохого произошло за день. При этом не упрекать ребенка в его действиях, а просто подытожить события дня. Рекомендую читать с ребенком книгу «Антикапризин. 50 исцеляющих сказок». Эта книга содержит различные разделы, отражающие детские капризы, с которыми вы встречаетесь в повседневной жизни. Книгу можно найти в интернете и внимательно ознакомиться с правилами чтения. Дети очень любят выдуманные истории, отождествляя себя с главным героем.

С уважением, педагог-психолог Круглая Е. А.