

# Что делать, если у ребенка истерика: советы и хитрости

*Несколько рекомендаций, которые помогут избежать слез – детских и родительских.*



## **Это не работает: угрозы, игнорирование**

Первая реакция многих родителей, когда ребенок начинает плакать, кричать, падает на пол, это вопросы: «Для чего ты это делаешь?», «Чего ты этим хочешь добиться?» Проблема в том, что **у детей часто не хватает слов**, чтобы выразить свое состояние. Вероятно, ребенок и сам **не до конца понимает**, что с ним происходит. Не в силах ничего объяснить, он может злиться еще сильнее.

**Бессмысленно объяснять ребенку, который бьется в истерике, причины и логику чего-либо.** В этом состоянии он не поймет, что один мячик нельзя поставить на другой, так, чтобы тот не падал, что нельзя «одеть» банан и почистить во второй раз.

В каком-то смысле истерика – это внешнее проявление ощущения беспомощности. Поэтому если вы будете полностью игнорировать ребенка или оставите одного в



комнате, то будет только хуже.

Часто родители вместо того чтобы посочувствовать бьющемуся в истерике ребенку, **ругают** его за плохое поведение, напоминают, что другие дети так себя не ведут, и говорят, что они устали «от этих концертов».

**Худшее, что может сделать взрослый, – поддаться эмоциям вместе с ребенком.** Ни в коем случае не начинайте кричать, плакать, показывать, что вы нервничаете.





**Это работает: сочувствие, спокойствие и только спокойствие**

Скажите ребенку, что вы понимаете его, что вам знакомы эти переживания. Важно правильно подобрать слова, чтобы ребенок поверил вам, но не почувствовал, что манипулирует вами.

Будьте рядом и постарайтесь сохранять спокойствие. Помните, что ребенок не виноват в том, что пока плохо себя контролирует.

Старайтесь разговаривать **медленно и тихо**. Не спорьте, не вступайте в дискуссии, не критикуйте, не старайтесь много говорить. Скажите: «я тебя внимательно слушаю». Можете повторять за ребенком некоторые фразы – спокойным тоном.



**Дышите глубоко, следите за часами**

Понятно, что сложно сохранять спокойствие, когда ребенок катается по полу, рвет на себе волосы и кричит так, что звенит в ушах. Если у вас часто сдают нервы, стоит овладеть некоторыми техниками релаксации. Самая простая – закрыть глаза, медленно считать до десяти и делать глубокие вдохи. Можно удлинить выдох. **Попробуйте сосредоточиться на наблюдении за стрелкой часов или на чем-то еще.**

При этом ребенок не должен заметить, что вы его явно игнорируете. Хорошо, если для него это будет выглядеть так: мама рядом и она спокойна. Многие дети следуют примеру взрослых и истерика быстро заканчивается.

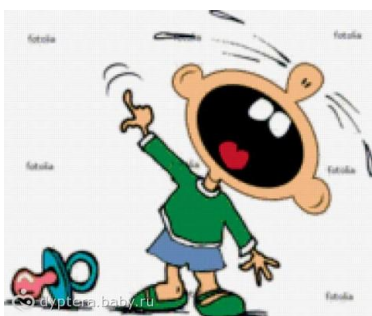
**Когда любые здравые доводы и логика бессильны, то действуйте принципиально иным способом:**



Возьмите ребенка на руки, крепко прижмите его к себе;

- Тихо и ласково обращайтесь к нему, убедите свое чадо в том, что сейчас уже все хорошо;
- Лучше унести ребенка подальше от того места, где у него начался приступ истерии;
- Успокойте его тактильно: ласковые поглаживания и нежные объятия зачастую очень эффективны.
- Первоочередной является необходимость вернуть ребенка в состояние здоровой адекватности.

- И лишь после того, как он полностью пришел в себя, уже можно начинать вести спокойный диалог. Не стыдите ребенка и не пытайтесь его ругать, потому что истерика может повториться. Задача родителей — выяснить причины, по которым произошла вспышка истерии.



**Не выполняйте требования ребенка( то есть не подкрепляйте "плохое" поведение)**

По сути истерика – это попытка ребенка (кстати, не только – есть взрослые, которые умеют капризничать не хуже детей) привлечь к себе внимание. Как правило, бурная реакция в первую очередь рассчитана на зрителей. Это своего рода неосознанный инструмент манипулирования. Сработает ли он в очередной раз? Зависит от вас.

Если родители не смогли сдержать себя, если пошли на поводу у ребенка – значит, истерика принесла нужный эффект. Всегда полезно посмотреть на ситуацию со стороны и спросить себя: «А не потакаю ли я ребенку?» Сохраняя спокойствие, нельзя идти на уступки во всем. Один раз заметив, что орудие манипулирования сработало, ребенок начнет пускать его в ход снова и снова.



### **Три хитрости для профилактики истерик**

**Не стоит ходить с ребенком в магазин, когда он устал, голоден.** Всегда держите в запасе какой-нибудь «отвлекающий» предмет, например, интересную игрушку. Если ребенок постоянно просит купить и то и это, устраивает истерику возле каждой полки, берите в магазин листок и ручку. Записывайте (если ребенок умеет писать – пусть делает это сам) все пожелания, а затем предложите купить что-то одно из списка. Вероятно, он так увлечется, припоминая свои желания, что вовсе забудет о покупках.

**Если ребенок требует внимания, когда у вас нет возможности его уделить,** постарайтесь отвлечь его до того, как это перерастет в истерику. Можно держать в доме интересные «запретные» игрушки, которые вы будете доставать только когда отвлекаетесь от малыша. Можно прибегнуть к помощи телевизора. Ребенок отреагирует на уход мамы спокойнее, если перед этим твердо сказать: «А теперь мне нужно на кухню, почистить картошку».

*Еще один тип истерик возникает, когда ребенок отказывается подчиняться: не хочет*



отправляться в постель, идти на улицу, а потом заходить обратно домой, уходить из гостей. Часто дети не слушаются не из-за вредности, а потому что не любят непредсказуемость. «Блокировку» можно частично снять, если **предупредить об общих планах заранее**. Например, сказать, что ребенок может посмотреть еще одну серию любимого мультика, после чего должен идти спать.

Только избегайте фраз вроде «можешь поиграть еще пять минут». Маленькие дети не знают, сколько это – пять минут. Для них снова возникает элемент неопределенности.



Успехов ВАМ!