

Рекомендации

Шесть шагов, чтобы справиться с детской истерикой

Подготовила: воспитатель Трещалова Г.М.

Какие ошибки совершают родители, пытаюсь утихомирить капризничающего ребёнка? Как взрослые сами провоцируют детские истерики? Объясняет семейный психотерапевт.

Сидя на карантине, многие родители как никогда прежде столкнулись с проблемой детских истерик. Как с ними справляться? Рассказывает **доцент кафедры детской и семейной психотерапии МГППУ и департамента психологии Высшей школы экономики, кандидат психологических наук, семейный психотерапевт Елена Чеботарёва.**

Часто, когда ребёнок впадает в истерику, родители чувствуют беспомощность. Одни начинают идти на попятную и выдают ребёнку желаемое, тем самым закрепляя такой способ поведения и провоцируя капризы в дальнейшем, другие наказывают или игнорируют. Однако начинать стоит всё же не с наказаний, обещаний и прочего, а с налаживания отношений с ребёнком.

Что делать, если ребенок уже разошелся, кричит и не может остановиться?

Сначала попробуйте обнять ребёнка и физическим способом остановить его.

Если он совсем маленький, достаточно просто взять на руки (посадить к себе на колени), держать и не отпускать, чтобы он не бился, не катался по полу и т. д. Ребенка постарше лучше обхватить сзади за плечи, прижав его руки, чтобы это отличалось от обнимашек, но чтобы он почувствовал какое-то ограничение. В психологии это называется сдерживанием. Когда дети не могут справиться со своими эмоциями и остановиться, им важно почувствовать снаружи надежные и неопасные границы.

После этого начинайте разбираться с причинами, почему ребенок плохо себя ведет.

Если вы догадываетесь, почему он скандалит (к примеру, потому что ему запретили играть в телефоне), желательно сначала посочувствовать, пожалеть, дать поплакаться. Но после этого твёрдо сказать: «Ты расстроен, потому что я тебе не даю поиграть на компьютере, в телефоне. Понимаю, что тебе очень хочется, но больше нельзя». Если вы не понимаете, что стало причиной плохого поведения, стоит порасспрашивать ребёнка о его чувствах. Вариантов много. Например, это может быть обида на родителей. Тогда важно извиниться и восстановить отношения либо объяснить, что ребенок вас не так понял. Если ребёнок взбунтовался из-за чрезмерного контроля и опеки, попробуйте дать ему больше выбора. Например, малышу вместо

требования «Ешь кашу» можно задать вопрос: «Какую кашу ты будешь сегодня есть — овсяную или манную?» У ребенка появляется ощущение, что он что-то решает.

Понятно сообщите ребёнку, что ему нужно делать.

То есть родителю не стоит говорить ребенку, чего ему не делать. Лучше сказать, что ему делать вместо этого. Когда ребенок валяется по полу, стучит ногами и кричит, попробуйте сказать: «Встань, пойдй подними игрушку, которую ты бросил», «Посмотри книжку» или «Посмотри мультик спокойно».

Если ребёнок вас не слышит и продолжает кричать, спокойно подойдите, скажите, что он выбрал не послушаться вас, поэтому ему нужно идти на «перерыв».

Отведите его в другую комнату, посадите на диван (отведите в угол). Это сценарий из серии «пусть посидит, подумает над своим поведением». Через 2-3 минуты подходите и спрашивайте, готов ли он поговорить спокойно. Если не готов, пусть дальше сидит один, родитель игнорирует. Если и через 5-6 таких подходов ребенок не слушается, важно родителю «сохранить лицо», то есть хоть каким-то образом обеспечить то, чего он добивался: отвести за руку ребенка, отнести, вместе с ним убрать игрушку и т. п. Здесь важно не поощрять своим вниманием негативное поведение ребенка, не заводится самому, последовательно выполнять одну и ту же дисциплинарную процедуру, не ругаясь, не оскорбляя ребенка и не «звереть».

Наказания почти неизбежны, но только не в виде физического воздействия.

Лучше договориться с ребенком заранее о том, как и за что его будете наказывать. Это должно быть понятно и предсказуемо для ребенка. Сначала давайте ребёнку право выбора: или он прекращает скандалить, или вы его наказываете. Лучше всего в качестве наказаний работают естественные негативные последствия плохого поведения, а также лишение удовольствий. К примеру, если ребенок скандалит, потому что хочет стащить со стола кружку с водой, разрешите ему схватить её и облиться. Конечно, если в кружке просто вода, а не горячий чай. Часто эффективно срывает лишение удовольствий. Например, уменьшение времени на мультики, игры в компьютере и т. д. Нельзя лишать того, что ребенку жизненно необходимо, например полезных продуктов типа фруктов, прогулок на свежем воздухе, родительского чтения перед сном или привычного ритуала засыпания.

Полезно даже говорить ребёнку: «Мне жаль, что тебя приходится наказывать». Но если наказание необходимо, нельзя сворачивать с пути. Важно также удостовериться, что наказание не оскорбляет ребёнка, не унижает его достоинство.

Если истерики случаются регулярно, нужно попытаться переломить привычный способ взаимодействия.

Сначала предупредите, что сейчас будет по-другому: вы не станете реагировать на капризы, а если они будут продолжаться, то последует наказание. При этом нужно помнить, что когда что-то меняется в способе взаимодействия, то дети первым делом будут проверять границы, настаивать на старом до последнего и ждать, когда вы «сломаетесь». Поэтому собираясь налаживать другое поведение, важно набраться терпения и быть последовательными.

Чтобы истерики случались реже, родителям стоит понаблюдать за собой. Нередко плохое поведение взрослые провоцируют сами. Каковы наиболее частые причины?

Слишком большое количество запретов.

Маленький ребенок не в состоянии удержать в голове весь набор запретов, справиться со всеми своими желаниями. Организуйте его жизнь так, чтобы запретов было меньше, исключите по возможности лишние соблазны.

Завышенные или неясные требования.

Ребенок уже привык, что у него ничего не получается, и как он ни старается, его все равно критикуют. Либо родители все время говорят разное, либо выражаются сложно и непонятно, и ребенок не знает, чего от него хотят.

Неорганизованность в жизни ребенка.

Важно понять, что если ребенок маленький, то совести в том смысле, как ее понимают взрослые, у него пока быть не может, ответственности — тоже. Нельзя ждать от малыша, что он проявит сознательность и все будет делать правильно. Порядок в доме — это ответственность родителя. Если вы организуете жизнь ребенка правильно и он эти правила понимает, ему будет только спокойнее. Он будет лучше развиваться, когда у него нет тревоги и не надо вычислять, что он делает неправильно. Когда родители проявляют строгость или наказывают ребенка только тогда, когда терпение совсем закончилось, ребёнок не понимает, что вдруг случилось с мамой или папой: те же его проступки всегда проходили, а тут сделал что-то менее значительное, и родитель взорвался.

Недостаток внимания.

Когда детям не хватает внимания, они готовы сделать все что угодно, чтобы его добиться. Какое это будет внимание — вопрос второстепенный. Важно лишь то, что мама или папа реагируют, и ребёнок уверен, что он им нужен, его любят. Родители могут этим управлять. Используйте избирательное внимание — обращайтесь внимание на хорошее и по возможности не реагируйте на плохое поведение, если оно не угрожает самому ребенку и окружающим. Если родитель включается только на проступки, то ребенок, соответственно, тоже добивается своего плохим поведением.

Частая ошибка родителей: до того, как похвалить, многие выжидают — вот еще немножко ребёнок постарается, и тогда похвалю. А у ребёнка как раз не хватает того самого маленького шажка, чтобы дожидаться похвалы. Он гораздо раньше принимает решение, что все бесполезно, не надо и стараться. Поэтому очень важно хвалить, отмечать даже малейшее движение в сторону хорошего. Но хвалить важно за что-то конкретное. Не просто «молодец!», а «молодец, что такую интересную картинку нарисовал!». Тогда дети будут связывать свое хорошее поведение с хорошим отношением к ним родителей.

С помощью избирательного внимания можно моделировать поведение ребенка — интерпретировать как хорошее даже малейший намек на желательное поведение и хвалить за него. К примеру, сделал маленький перерыв в крике, чтобы глотнуть воздуха — это уже повод сказать: «Как мне нравится, когда ты тихо сидишь и не кричишь». И это постепенно в сочетании с игнорированием самих истерик будет работать. Когда родитель ловит хорошие моменты и на них обращает внимание, ребенок старается двигаться к тому же.

Если ребенок уверен, что он важен для своих родителей, они уделяют ему внимание, поддерживают, понимают и принимают его индивидуальность, чувствительны к его потребностям и состояниям, то ребенку незачем устраивать истерики. Конечно, эта задача очень сложная, но достижимая. А еще важно помнить, что ни один нормальный ребенок не ведет себя хорошо постоянно. Как и у взрослых, у детей бывают не самые хорошие дни. Их нужно просто перетерпеть, а ребенка в такие моменты важно просто понять и пожалеть.