

## **Руководство по управлению детскими капризами (что делать и как предотвратить детские истерики?)**

*Поведение ребенка.. наболело.. Недавний случай: идем гуляем, вдруг он увидел автобус и как заорет: "Купи автобууус". И всю дорогу идет и орет на всю улицу, что ему нужен автобус. ... у него навязчивая идея - он истерит. Понятное дело, что я уже язык стерла его успокаивать...*

Знакомая ситуация? Но ничего тут странного нет: к сожалению истерики со стонами, криками и слезами, и даже припадками, для маленького ребенка - явление частое, и в случаях этих к нему нужен особый подход...

Как предотвратить истерики у ребенка, как себя вести – если это уже началось? – эти вопросы волнуют многих мам испокон веков. Но именно в наше время, когда на детей обрушиваются огромные потоки информации разного качества - их слабенькая нервная система все чаще дает проколы.

### **Что такое детская истерика?**

**Детская истерика и каприз - это два разных понятия:**

**Каприз (фр. – причуда, прихоть)** - стремление ребенка, добиваться чего-то запретного, и даже невозможного в данный момент. «Симптомы» каприза: плач, крики, топанье, разбрасывание подвернувшихся под руку игрушек и предметов.

Капризы также бывают и беспричинны, например, дети, чаще - в раннем возрасте (2-3 года), порой сами не могут понять, что именно они хотят. Это происходит не только потому, что многие из таких малышей не могут еще объясниться с помощью слов, но и потому, что сами не могут понять и обобщить своих переживания и эмоции.

Пример детского каприза (из комментариев одной мамы, разговор с трехлетним сыном): "Зову вчера сына гулять. – «Не пойду, я буду мультики смотреть!» - «Мультики твои куда не денутся, а во дворе ребята тебя ждут! Давай одеваться, только кросовочки оденем!» – «Не хочу!». Папа увидел что происходит и говорит: «Я тогда сам одену Илюшины кросовочки и пойду с ребятами гулять». Сын: «Ууууу! Это мои кросовки! Сам пойду! Папа, уйди!"

Истерику же ребенок переживает гораздо ярче чем каприз, ее неотъемлемая часть "игра на публику", в зависимости от наличия зрителей и внешних обстоятельств. Детская истерика может сопровождаться и припадочными состояниями: дикий рёв и крики, катание по полу, и даже судорожное выгибание дугой. Часто истерика при повышенном внимании окружающих усиливается, и, сходит на нет, как только это внимание исчезнет.

### **Причины капризов и истерик**

Если ребенок здоров, то немотивированного негативного поведения у него не бывает. Итак, прежде чем понять, как его предотвратить, разберемся в его возможных причинах:

Капризы могут появиться из-за переутомления (в том числе и после долгих занятий без движения, особенно после длительного просмотра мультфильмов), некомфортной обстановки, неудобной одежды, плохого самочувствия, повышенной эмоциональной возбудимости, чувствительности.

### **У капризов могут быть и следующие причины:**

1) **Боль** - он мог удариться, и Вы этого не заметили, не пожалели, (или к примеру на приеме у врача – рассердиться на него за больной укол);

2) **Испуг** - он мог испугаться, (даже, к примеру, резкого голоса или движения);

3) **Обида** - он мог обидеться, исходя из разных ситуаций (чувствует себя отверженным, никому не нужным, либо забрали игрушку);

4) **Досада** - он мог расстроиться, из-за того, что что-то произошло не так, как он хотел, (над чем он не может иметь контроль, купили что-то не то, подарили не то);

5) **Недостаток внимания** – в «хроническом» и кратковременном виде;

6) **Шантаж** – к примеру когда ребенок требует чего-то, например сладкое или игрушку в магазине, стремление управлять Вами;

**Гнев, злора, агрессия** так ярко проявляющие себя в истерике – это всего лишь поверхностные эмоции, которые скрывают под собой истинные причины – к примеру, вышеперечисленные 6 пунктов, особенно последний.

Очень важно внимательно наблюдать за ребенком, подумать и понять **причину его отрицательных эмоций**. Причем как видно выше – в первых пяти пунктах – исправить положение Вы можете только своим вниманием, поддержкой, объятиями, контактом «глаза – в глаза», справедливым разрешением ситуации, активным слушанием, пониманием, и только после того – переключением внимания крохи на что-то другое: «Давай, почитаем сказку... поиграем в игру...». Сразу же переключать внимание – не разобравшись в проблеме, вызвавшей капризы – не практично, неразрешенные проблемы имеют свойство возвращаться на круги своя.

**В пятом пункте – при недостатке внимания** – необходимо понять и принять, что ребенок в таком возрасте еще не понимает, что Вы не можете

играть с ним всё свое время, и тем не менее, старайтесь уделять ему как можно больше своего внимания, посвящать больше времени совместным занятиям, постепенно приучая и к самостоятельным играм, рисованию, лепке, прикладному творчеству.

**Стремление ребенка шантажировать и управлять взрослыми (пункт б)** – так же не рождается на пустом месте – а проистекает из систематического неправильного поведения родителей. Если ребенок часто устраивает Вам истерики, то постарайтесь исключить из своего поведения следующие реакции.

### **Ведите записи**

Для того, что бы проанализировать, что именно является причиной частых истерик и капризов Вашего малыша: необходимо отмечать для себя - против чего он особенно протестует:

- 1) Как часто ребенок впадает в истерику;
- 2) Как долго это длится;
- 3) В какое время это чаще происходит;
- 4) В чьем присутствии (мамы, папы, бабушки и пр.);
- 5) Где это случается;
- 6) Что служит поводом этому;
- 7) Каковы последствия каждого случая.

Если в течении 3-4 недель Вы сможете заполнять каждый раз такую табличку, Вы сможете многое узнать о своем ребенке и причинах его истерик. И легче выбрать для себя те способы, которые могут предотвратить подобное негативное поведение.

### **Чего нельзя делать до, во время и после истерики:**

- **Чрезмерно уступать.**

Если Вы будете ребенку все разрешать, все его требования выполнять - "только бы не плакал", то тут и зародится его вседозволенность и избалованность, а отсюда и все вытекающие последствия в виде истерик. Многие мамы в этой нервотрепке предпочитают уступить, лишь бы малыш замолчал. А дети – они от природы очень практичны, и, протоптав такую короткую дорожку к желаемому – они воспользуются ею еще не раз, ведь это - путь меньшего сопротивления. У маленьких детей очень абстрактные

понимания – что хорошо, а что плохо – «это работает, значит буду пользоваться» - думает малыш.

- **Читать морали и нотации.**

Во время истерики, они просто бесполезны, ребенку сейчас не до них. Как можно и как нельзя себя вести - нужно объяснять дружелюбным тоном в спокойной обстановке.

- **Физически наказывать.**

Физическое наказание и озлобленные окрики в такой экстренной ситуации – могут только добавить масла в огонь. Каждый родитель решает сам – использовать или нет физическое наказание в семье, но принимая это решение, нужно иметь в виду несколько моментов:

- В зависимости от темперамента, дети, к которым в детстве применяли физическое насилие - обычно становятся или забитыми, всего боящимися, тревожными, или агрессивными, озлобленными.

- К физическим воздействиям дети со временем привыкают так же, как к крикам или стоянию в углу – и они просто перестают действовать.

- Ребенок воспитывается – через подражание родителю, и если тот применяет силу в решении проблем - то ребенок с легкостью перенимает такой опыт воздействия на других.

- **Кричать на ребенка, приказывать в повелительном наклонении.**

Есть такой красивый принцип – **все самое важное должно быть сказано ребенку шепотом (или тихо напевая). Работает. Не верите? Попробуйте!**

Крики, также как и насилие, также рожают обратную реакцию. Держите себя в руках, проявляйте спокойствие, тем Вы подадите положительный пример.

И, не только во время истерики, но и в других ситуациях окрики и приказной тон в воспитании ребенка не уместны - будьте с ребенком на равных. Помните, что, накричать на ребенка легко, а вот **ОБЪЯСНИТЬ** ему, в чем он не прав и в чем заключается его вина, да так – чтобы он действительно понял – вот где целое искусство.

Да, этот способ не приносит быстрого решения проблем, занимает много времени, для него нужна Ваша живая фантазия, смекалка, умение понять ребенка, но – его результаты – самые качественные и

долговременные. **И самая главная награда – Ваша крепкая дружба с ребенком, его основополагающее к Вам доверие.**

- **Высмеивать ребенка, переводить все его чувства в шутку.**

Если переводить любое проявление чувств (в том числе и обиду, гнев и прочее) и потребностей ребенка – в шутку, то, это как метод, может срабатывать на первых порах, и ребенок даже смеяться будет над собой. Но если это войдет в систему: то у него в подсознании может закрепиться мнение, что его чувства и потребности не воспринимают всерьез, отсюда может вытечь глубинное чувство «никому ненужности», внутренней обиды на Вас.

- **Полностью игнорировать, оставлять, закрывать в комнате на замок, одного наедине со своей истерикой.**

Бывает, что маленький ребенок кричит и ревет, и не может успокоиться только потому, что... он не может успокоиться без мамы... Ему уже ничего не надо, лишь б его мама к сердцу прижала, пожалела. В таких случаях – Вы должны быть рядом, ведь Вы безусловно любите малыша, не смотря ни на что. Игнорируйте проявления истерики, но не самого ребенка.

- **Говорить «Ты плохая девочка, раз так маму не слушаешься», «Ты плохой мальчик, как тебе не стыдно реветь! Мальчики не плачут!»**

Никогда нельзя осуждать ребенка за его чувства, любые чувства имеют место быть. Нельзя называть его «плохим», «жадным», «вредным», так, сам не ведая того, родитель дает ребенку установку быть таким. Помните – что Вы скажете ребенку о нем самом – он признает и примет как прописную истину. «Я плохой? Ну и буду таким!». Иными словами: «Как вы лодку назовете, так она и поплывет».

Ой, как много чего делать нельзя... А где же решение проблемы? Не будем ходить вокруг да около...

### **Как предотвратить истерики у ребенка?**

#### **Атмосфера любви в семье**

Позаботьтесь о том, чтобы в семье всегда царил мир да лад. Помните, выяснение отношений между взрослыми – никогда не должны касаться ребенка, он не должен этого ни видеть, ни слышать. Добрые слова, взаимоуважение, взаимопонимание и поддержка – все это ребенок впитает в себя как губка, и в будущем перенесет и на свою семью.

В спокойные моменты чаще говорите ребенку, как Вы его любите, причем не за хорошие поступки – а просто так, потому что он есть. Чаще обнимайте ребенка, вспомните правило «8-и объятий в день», оно сделает ребенка счастливым.

Совместные прогулки и занятия с ребенком (рисованием, поделками, лепкой, танцами и пением, гимнастикой) укрепят Вашу дружбу с ребенком, а добрые семейные традиции (совместное проведение праздников, выходных дней) - укрепят Вашу семью.

### **Одна политика воспитания для всех**

Задумайтесь, правильно ли поставлено воспитание ребенка в Вашей семье. Для начала нужно четко определить список строго запрещенных, запрещенных в отсутствии взрослых, и разрешенных для малыша вещей. Еще более важно - придерживаться этой политики всегда и всей семьей. Ни в коем случае мама не должна отменять запретов папы, так она умаляет в глазах ребенка авторитет отца, и позволяет ребенку добиваться желаемого с помощью истерик.

Ребенок гораздо более наблюдательный, чем Вы думаете. И он прекрасно понимает, что за конфетой, которую Вы ему не даете - надо обратиться к бабушке, что гулять лучше ходить с папой, так как он покупает запретную газировку, а если устроить истерику бабушке, то можно получить все, что хочешь и даже немножко больше.

В то же время, конечно, в воспитании, нужно набраться терпения и уметь идти на компромиссы с ребенком.

### **Обсуждения и беседы «Что такое хорошо и что такое плохо»**

Чтобы ребенку лучше понять и принять, как «можно» и как «нельзя» поступать – это нужно обсуждать заранее, не дожидаясь скандалов - на примере окружающих, в сказках (сказкотерапия), в сюжетной игре (инсценировки с куклами, кукольный театр, режиссерская игра). Правильно понятые правила поведения, многократно проигранные ребенком в игре и обсужденные после сказки – лягут гораздо прочнее, чем через чтение ему нотаций и моралей.

Джанни Родари советовал родителям воспитывать ребенка, развивая его фантазию: рассказывать ему истории о нем самом. Рассказ-игра, в которой малыш преодолевает все свои недостатки, совершает героические поступки - помогает ему понять себя, своё место в этом мире.

### **Если готовится «разразиться гроза»...**

**Если, исходя из ситуации, Вы почувствовали – что сейчас в поведении ребенка может возникнуть истерика, то попробуйте предпринять следующие действия:**

- **Активное слушание**

Активно слушать ребенка — это значит дать понять ребенку, что Вы понимаете то, что он вам пытается передать, при этом проговариваете ему его же чувство. Сделать это можно с помощью «Ты-сообщения». Что это такое?

К примеру ситуация: у ребенка отняли в песочнице лопатку. Он готов зайти слезами. Мама: «Мальчик забрал у тебя лопатку. Ты очень огорчен и рассержен на него» - вот это называется у психологов «Ты-сообщением». Далее проговаривается, что драться и кричать нельзя в любом случае, и ситуация разрешается мирным методом (берется игрушка взамен и т.п.), истерики нет.

Формулируйте слова, обращенные к ребенку - ясно и четко. Но, не стоит начинать свои фразы с ТРЕХ ЗАПРЕЩЕННЫХ СЛОВ: "если", "ты" и "почему (зачем)". Слово "Если" воспринимается ребенком как угроза, "ты" - как сигнал нажима на него, а "почему" требует объяснения своего поступка, что ему пока не под силу.

- **Переключите ребенка на действия, отвлеките его на что-то интересное**

«Только не начинай кричать! Не стони!» - говорите Вы, и ребенок кричит в два раза громче? Это распространенная реакция маленьких детей. По своей психологии ребенок скорее отреагирует на Вашу просьбу сделать что-то, чем прислушается к просьбе чего-то НЕ делать. Поэтому, если Ваш малыш начинает плакать, переключите его внимание на действия: попросите его подойти к Вам, дайте ему возможность чем-то заняться, хорошо, если у Вас будет на этот случай при себе небольшая игрушка. Тогда он более охотно выполнит Вашу просьбу, нежели в первом случае.

- **Если требование, которое предъявляет Вам ребенок – выполнить невозможно, то можно попробовать помечтать вместе с ним на эту тему**

Этот психологический прием срабатывает! Фантазирование с ребенком о сильно желаемом, но невозможном, часто помогает больше, чем «разумные доводы».

Пример: Если возвратиться к теме про «покупку автобуса», которая обозначена в самом начале этой статьи, то решение можно предложить такое продолжение событий:

*...Мама остановилась на минутку, присела на корточки, заглянула ребенку в глаза и доброжелательно сказала: "Ты хочешь, чтобы я купила тебе настоящий автобус (не вопрос, а именно утверждение, знак того, что мама уже поняла ребенка и не нуждается в распрашиваниях)... Это было бы здорово... Ты водил бы автобус, и возил бы меня, папу и сестренку - куда угодно, хочешь - в зоопарк, хочешь.. в кафе... Как ты думаешь - автобус много денег стоит? Наверное нам надо сначала подкопить на него... А еще водитель автобуса должен научиться управлять им так, чтобы не нарушать дорожные правила, иначе милиция заберет у него автобус. Давай дома начнем потихоньку копить на автобус и учиться правилам дорожного движения!" Скорее всего - ребенок включится в фантазии, помечтает вместе с мамой - и по пути уже сам продолжит смаковать подробности...*

- **Скажите ребенку про последствия его негативного поведения**

К примеру так: "Мне очень не нравится, когда дети кричат в магазине. Когда дети начинают кричать, их просто уводят из магазина, и вообще ничего не покупают им". Это заставит его поразмыслить, и возможно, он передумает скандалить.

- **Если тем не менее истерика началась:**

Самое главное, возьмите себя в руки и постарайтесь сохранять спокойствие.

Если дело дошло до того, что он вопит как пожарная сирена и валяется по полу, то Вам стоит предпринять следующие действия:

- Оказаться с ним на одном уровне взгляда (присесть рядом с ним), посмотреть ему в глаза, скорее всего он будет их прятать, но, тем не менее, это нужно сделать.

- Затем твердо и простыми словами объясните ребенку, почему выполнение его требования невозможно. Порой это нужно сказать несколько раз.

- Если он делает вид, что не слышит, и продолжает истерить, предупредите: «Пока ты кричишь, я не могу с тобой разговаривать. Я так не понимаю тебя», если он не слышит – повторить.

- Помните, что подобное «шоу» рассчитано на зрителей. Просто начинайте игнорировать истерику, не обращайте внимания на "советы" и комментарии посторонних, просто будьте рядом с ним или же, продолжайте свой путь в молчании, если Вы выносите или выводите его с общественного места, скажем, из магазина.



- Если на ребенка никто не обращает внимания, то кричать ему вскоре станет неинтересно, он успокоится и готов будет возобновить общение с вами. Тут, опять же, есть 2 пути: А) в первом случае, стоит лучше дождаться, пока он обратится к Вам сам, так есть вероятность, что Ваше обращение поспособствует возобновлению истерики; Б) иногда ребенок (особенно в раннем возрасте) сам не может остановиться без вашей помощи, как было написано выше. Тогда его надо поддержать - дать возможность выплакать, так называемые, «слезы тщетности» - в ситуации, которой он ничего не может изменить. В этом случае и во время истерики - можно попробовать взять его на руки, прижать к себе, и успокаивать, к примеру, одной повторяющейся фразой: "Я все понимаю... мне жаль, что это сейчас невозможно...".

- Когда напряжение спадет, постарайтесь сразу же переключить его внимание на какое-то занимательное для него действие – остановитесь на детской площадке, если вы дома – предложите, например, позвонить папе, бабушке и т.п.

- Позднее, возможно вечером, когда Вы будете уверены, что эту тему пора затронуть, объясните с ребенком: "Что сегодня произошло, что ты сделал(а) неправильно, как надо было попросить". Расскажите ребенку, что в тот момент чувствовали Вы: стыд, раздражение... Объясните, что такими поступками он(а) никогда и ничего не добьется, что свои желания нужно выражать спокойно, с помощью слов, а не слез и криков.

- Обязательно научите ребенка нести ответственность за свои проступки – к примеру, извиняться, это позволит ему в следующий раз вести себя более осознанно.

- А как же наказать? Если ребенок старше 2-3-х лет это может быть впрок: но не нужно его шлепать по попе и ставить в угол, а в качестве наказания - лишить его чего-то интересного, например, отказаться от планируемой поездки в эти выходные в зоопарк, или очередного похода в детское кафе. Обязательно нужно это проговорить и объяснить малышу, почему Вы это делаете.