

Обойдемся без истерик

После года любой малыш морально дорастает до истерик. В принципе, поэкспериментировать он может в любое время от года до двух с половиной, но обычно не по своей вине. В этом возрасте он ничего не пытается добиться истерикой, он просто не в силах с собой совладать. В это время истеричное поведение чаще всего случается из-за эмоциональных перегрузок или усталости (пока малыш не может контролировать свои эмоции и не может вовремя остановиться, если его «понесло»). Когда вы чувствуете, что ребенок вот-вот сорвется, сразу же принимайте меры. Предвестники истерики: малыш возбуждён, хнычет, раздражается, капризничает, устал и еле-еле «ползёт» за вами и другие признаки перегрузок.

Что делать? Помогите ему расслабиться. Подержите на руках, тихо поговорите, погладьте, дайте попить (или из бутылочки, или из кружечки – но через соломинку). Скажите малышу, что понимаете, как он устал, посочувствуйте ему, обнимите (но не спорьте, если он кричит «нет!»). Просто отвлеките его и переключите внимание («Смотри-смотри, какая машина красная поехала!»). Расскажите незатейливую знакомую сказку или спойте медленную песенку. Если вы всё сделаете правильно, малыш расслабится, и истерика не состоится.

Истерика после 2,5 – 3 лет – совсем другое дело. Это уже не признак крайней усталости, а признак вредности. Теперь, закатывая истерику, он, скорее всего, проверяет вас на прочность и добивается своего. И от того, как вы будете на эти истерики реагировать, зависит, продолжит он свои эксперименты или прекратит.

Дети подчиняются нам, родителям, в двух случаях:

- 1) когда им это выгодно;
- 2) когда знают, что за «преступлением» непременно последует наказание.

Так что тактика ваша может быть очень простой:

- 1) показать, что истерикой они ничего не добьются (нет выгоды);
- 2) доказать, что они будут лишены чего-то приятного (лишить удовольствия – хорошее наказание).

Если ребёнок привык с помощью истерик регулярно добиваться своего, то, конечно, будет продолжать в том же духе много лет. До тех пор, пока не усвоит: этот номер не пройдет.

Так что основная трудность не в его поведении, а в вашем отношении.

Ваш малыш закатил истерику. Что делать?

Главное – спокойствие, только спокойствие...

Придерживайтесь *правила трёх «НЕ»*:

- не паниковать;
- не реагировать;
- не уступать.

Ребёнок постарается втянуть вас в диалог, словесный или действенный, то есть постарается, чтобы вы начали что-то делать.

- Очень твёрдо скажите «нет» и ни в какие споры, уговоры и переговоры не вступайте.
- Никаких шлепков и подзатыльников. Иначе у ребёнка появится «официальный» повод рыдать дальше, а вы, почувствовав свою вину, уступите.
- Истерика любит зрителей. Если она проводится дома, оставьте ребёнка одного (проверьте, чтобы «зона», где находится ваш ребёнок, была безопасной).
- Если уйти невозможно (например, на улице) – оставайтесь рядом, но сделайте вид, что эти вопли вам не мешают (понимаем, что трудно, зато действительно). Не реагируйте на реплики прохожих! Не поддавайтесь, даже если окружающие взывают к совести – ребёнка или вашей. В конце концов прохожие пройдут, а ребёнок (и его фокусы) останутся при вас.
- Не уступать ни за что. Ребёнок должен понять, что манипулировать собой вы не позволите.
- Ждите. Время работает на вас. Ребёнок должен понять (и поймёт), что таким способом вас из равновесия не выведет и своего не добьётся.
- В переговоры можно вступать только тогда, когда ребёнок утихнет.
- О чём говорить? Обнимите и посочувствуйте: «Мне очень жаль, что ты не сдержался...», «Я знаю, тебе было плохо».
- Спросите, что он чувствует. Учите ребёнка выражать своё недовольство словами: как ни странно, но дети этого делать не умеют. Пусть ребёнок скажет, что он чувствует: «я злюсь», «мне обидно», «я расстроена». Такое словесное выражение своих чувств научит его снимать напряжение заранее, не доводя себя (и вас) до истеричного состояния.

(при подготовке использована книга Заряны и Нины Некрасовых «Перестаньте детей воспитывать – помогите им расти»)