

ИСТЕРИКИ У ДОШКОЛЬНИКОВ И КАК С НИМИ СПРАВЛЯТЬСЯ



Дети в возрасте **ОТ ДВУХ ДО ПЯТИ ЛЕТ** часто кажутся самыми несносными существами на свете. Некоторые могут «упасть» на пол и громко вопить в супермаркете. Как сделать, чтобы такие случаи стали совсем редкими, а еще лучше, не повторялись совсем?

Основная причина детских истерик – неумение регулировать эмоции, отсутствие навыков общения и навыков решения проблем. Дети постоянно, каждый день сталкиваются с чем-то новым. И, когда что-то идёт не так, когда малыш попадает в непривычную ситуацию, он выражает свой гнев. Истерика – форма протеста, открытая и активная демонстрация силы. Задача родителей – дать ребёнку правильный способ решения проблемы взамен истерике. Естественно, словесные убеждения в таком возрасте ещё не действуют. Остаётся одно: сохранять спокойствие и терпеливо учить ребёнка, как нужно действовать в сложных, непонятных или просто не нравящихся ему ситуациях.

«ЛОМАТЬ ХАРАКТЕР» - САМОЕ ХУДШЕЕ РЕШЕНИЕ. Наказывая, вы отбираете у ребёнка его способ добиваться своего, но ничего не даёте ему взамен. Иными словами, наказание не научит его справляться со своими чувствами. Так можно воспитать неудачника, который будет просто мириться с любой ситуацией,

и покоряться обстоятельствам. Едва ли Вы этого хотите для своего ребёнка. Если так, то стоит научиться спокойно реагировать на истерики, устроенные даже на пустом месте, и воспитывать...

Специалисты описывают 4 ЭТАПА РАБОТЫ ПРИ ИСТЕРИКЕ: ДО, ВОВРЕМЯ, ПОСЛЕ И ПРОФИЛАКТИКА.

1 этап. «ДО». Ни в коем случае нельзя поддаваться и менять свои планы под угрозой истерики. Если Вы будете «прогибаться», ребёнок начнёт использовать истерику, чтобы манипулировать Вами. Сохраняйте дружелюбие, но твёрдо стойте на своём. Старайтесь внимательно и участливо слушать ребёнка, удерживайте зрительный контакт, ласково касайтесь малыша – дайте ему понять, что вы не равнодушны к его проблемам. Постарайтесь проговаривать своими словами то, что он чувствует, особенно если ребёнку самому сложно описать своё состояние. Важно научить ребёнка осознавать свои эмоции, говорить о своих чувствах. Это поможет ему взять себя в руки.

2 этап. «Во время истерики». Урезонить ребёнка в этот период практически невозможно. Не паникуйте! Попытка взять на руки и утешить только усугубят ситуацию. Не пытайтесь перемещать ребёнка, перемещайтесь сами. Важно продемонстрировать ребёнку, что Вы относитесь к нему с пониманием, **СЕРДИТЬСЯ – ЭТО** вполне **НОРМАЛЬНО**. Можно погладить ребёнка по спине, сказать, что все люди бывают расстроены. Важно, чтобы маленький человек нашёл способ успокоиться сам. Оставьте его в покое. Если вы дома – уйдите в другую комнату, если идёт следом – закройте дверь за собой, предложив: «как успокоишься - приходи». Но это не должно звучать как угроза. Даже если истерика усилится, и неистовый стук в дверь будет сводить вас с ума – выходите только когда ребёнок успокоится сам. А если после этого истерика повторится – уходите снова. Если ребёнок устроил истерику на людях, ни в коем случае не позволяйте окружающим «поучаствовать».

Наличие зрителей и советчиков на руку маленьким тиранам. Очень быстро дети понимают, что Вы теряетесь при посторонних и так Вами еще проще манипулировать. Вежливо, но строго и чётко давайте понять всем доброхотам, что сами решите свою проблему. Ваши отношения с ребёнком – это только Ваши отношения. Если ребёнок видит, что Вы не спасовали перед другими взрослыми, велика вероятность, что он поймёт – Вам не страшен его гнев. А значит, его истерика совершенно бесполезна.

Как правило, с помощью истерик дети пытаются воздействовать на одного из родителей. Но если истерика началась при маме и папе – держитесь вместе, то есть придерживайтесь одной линии поведения, действуйте сообща. Не показывайте ребёнку, что у Вас разные мнения по поводу происходящего. Принцип «разделяй и властвуй» малыши усваивают быстро.

3 этап. «После». Если ребёнок разбрасывает вещи во время истерики и пытается всё крушить, дождитесь, пока он успокоится, и, спокойно, без обвинений и угроз добейтесь того, чтобы он самостоятельно всё убрал и навёл порядок – нужно приучать детей к ответственности за свои поступки. В следующий раз (или через раз) ребёнок не станет, например, сбрасывать с полок книги, если уже знает, что потом самостоятельно нужно будет складывать. Можно немного помочь ребёнку с уборкой, но, ни в коем случае, за него.

4 этап. «Профилактика». Работу по профилактике истерик придётся вести постоянно. КОГДА РЕБЁНОК ХОРОШО ЧУВСТВУЕТ СЕБЯ, ОН И ВЕДЁТ СЕБЯ ОТЛИЧНО. Научитесь принимать решения с учётом состояния детей – ГОЛОД или УСТАЛОСТЬ могут спровоцировать истерику. Если какие-то Ваши планы частично затрагивают время сна или кормления, лучше их пересмотреть. Детям бывает трудно переходить от одного вида деятельности к другому. Никому не понравится, если в разгар веселья вдруг придётся прерваться и кардинально сменить деятельность. Представьте себе, что Вас в разгар весёлой вечеринки вынуждают немедленно отправиться домой и начать стирку. Вам это понравится?

Примерно тоже самое чувствует ребёнок, покидая песочницу. Ваше неожиданное заявление «пора домой!» выглядит как необоснованный каприз. Чтобы решить эту проблему, приучите себя предупреждать ребёнка заранее, рассказывая ему о Ваших планах, давайте время всё обдумать и осознать. И, самое главное, если вы рассказываете ребёнку о том, что и в каком порядке будете делать, строго придерживайтесь плана или обосновывайте изменения в планах. Если всё идёт по заранее обговоренному плану, ребёнок видит: вы говорите ему правду. Однако, почувствовав, что может сорвать Ваши планы истерикой, он именно так и сделает. Не позволяйте ребёнку «торговаться» с Вами.

/По материалам прессы/

СОВЕТ – разнообразие воспитательных методов предотвратит или успокоит истерики; весь фокус в том, чтобы найти тот прием, который лучше всего действует именно с вашим ребенком.

Элизабет Крейри описывает следующий случай. На прошлой неделе ко мне обратилась подруга с просьбой помочь ей с ее почти трехлетним сыном. Она жаловалась на непослушание, многократные приступы плача, на то, что ей приходится бить малыша. После большой истерики в кабинете врача ее педиатр посоветовал ей шлепать ребенка, предупредив, что тот стоит в начале пути к правонарушениям. Хотя я никогда не рекомендую битье, мне было любопытно узнать, пробовала ли она это. Она сказала, что они иногда шлепали ребенка. Это приносило едва ощутимые результаты, но раздражало малыша (он кричал), и она хотела найти другой способ решения проблемы.

Первым делом я посоветовала ей поискать другие способы управления или предотвращения истерик. Для ребенка, который уже бьется в истерике, чтобы решить свои проблемы, шлепки только укрепят понимание, что битьем можно добиться желаемого. По правде говоря, что касается истерик дошкольника – нет ни одного волшебного способа устранить их; есть много приемов, которые могут

помочь, и ваша задача как родителя найти тот прием или приемы, которые подходят вашему ребенку.

В книге Элизабет Крейри «Волшебные методы выращивания детей» приводятся такие эффективные приёмы.

«Моя подруга попробовала применить несколько идей из книги и нашла то, что подошло больше всего. За четыре дня поведение ее ребенка значительно преобразилось. Она начала с того, что стала предлагать ему делать выбор». Вот как это делается.

- **Сказать два «да» на каждое «нет»**

Вместо того, чтобы говорить ребенку, чего не делать, предложите ему два способа сделать то, что он хочет. Вместо «прекрати рисовать на стенах» – скажите: «Ты можешь раскрасить книжку с раскрасками или порисовать на листе ватмана». Затем позвольте ребенку выбрать то, что он предпочитает. Вы можете найти новые альтернативы, меняя местоположение, деятельность, методы или время. Другой пример – ребенок настаивает на том, чтобы пить виноградный сок в гостиной. Поскольку вы не хотите, чтобы он запачкал ковер, предложите ему выбор:

1. пить сок на кухне,
2. заморозить сок в мороженое на палочке, или
3. пить *воду* в гостиной.

- **Лучший выход**

Это хороший способ разделить власть. Есть три пути завершения конфликта:

- «Мой выход» (родитель побеждает),
- «Твой выход» (ребенок побеждает) или
- «Лучший выход» (оба побеждают: и родитель, и ребенок).

Вот пример. Эмили (3 года) кричала в своей комнате, пиная маму: «Не хочу купаться! Не буду купаться!» Мама подождала, пока она успокоилась, и сказала:

«Я хочу, чтобы ты шла купаться сейчас. Ты хочешь пойти купаться потом. Есть ли лучший выход?» Эмили минуту подумала и сказала: «Алисия (старшая сестра) может искупать меня». Мама спросила Алисию, согласна ли она, - та согласилась. Проблема была решена. Лучший выход не был выходом мамы или выходом Эмили, но он был *приемлем* для их обеих.

Лучший выход действует лучше всего, когда решение исходит от ребенка. Вы можете продемонстрировать эту идею при помощи кукол, так что ваш ребенок поймет, как это работает. Первые несколько раз, когда вы будете применять этот метод, используете идею ребенка, если только она безопасна и осуществима.

Эти методы выглядят слишком простыми, но они действуют, потому что выбор дает детям власть. Это особенно верно в отношении настойчивых маленьких личностей, которым доставляет удовольствие возможность принимать решения в своей повседневной жизни. Выбор цвета носков, которые они наденут, может реально улучшить весь последующий день. БОЛЬШИНСТВО ДЕТЕЙ ХОРОШО РЕАГИРУЮТ НА ВОЗМОЖНОСТЬ ВЫБОРА. Когда это не действует, есть другие варианты.

<p>СОВЕТ – выявление цели истерики вашего ребенка может помочь вам решить, как отреагировать.</p>
--

Ваша задача – найти тот прием, который лучше всего подходит вашему ребенку. Эта задача станет легче, если вы сможете определить цель истерики.

Часто, когда я говорю с родителями об истериках их маленького ребенка, я спрашиваю их, есть ли одна-две типичные проблемы, которые всегда вызывают истерику? Иногда я получаю утвердительный ответ: это всегда происходит во время отхода ко сну, или, когда ребенка садится в автомобиль. Но, так же часто я получаю другой ответ: «Это случается в любое время по самым разным причинам». Если таков ваш ответ, то мы должны рассмотреть характер вашего ребенка.

Педагоги Элен Невилл и Диана Кларк Джонсон говорят о том, что, если вы поймете цель детской истерики, это поможет вам решить, как реагировать на нее. Есть два типа истерик:

- **Истерика характера:** Это выражение характера ребенка. Цель такой истерики в том, чтобы РАЗРЯДИТЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ НАПРЯЖЕНИЕ. Когда от ребенка требуется сделать что-то, что сталкивается с проблемными чертами его характера, созданное такой ситуацией напряжение может вылиться в истерику. Примеры: ребенку с плохой приспособляемостью нужно принять замену воспитателя в детском саду; ребенка с повышенной чувствительностью просят игнорировать приставания другого ребенка. Потребность в пище, сне, физической разрядке или просто возбужденное состояние также вызовут эти истерики. Невилл и Джонсон говорят, что **ваша лучшая реакция на истерики характера – избежать их.** Старайтесь избежать ситуаций, когда ваш ребенок переутомляется, перевозбуждается, становится голодным или должен долго сидеть не двигаясь.

- **Манипулятивная истерика:** Цель этой истерики состоит в том, чтобы управлять другими людьми. Такая истерика происходит тогда, когда ребенок получает в чем-то отказ: он хочет играть с игрушкой, которую держит другой ребенок; он хочет танцевать на новом ковре в гостиной и одновременно пить виноградный сок; он хочет рисовать фломастерами на стене. Невилл и Джонсон советуют в этих ситуациях не сдаваться и дожидаться конца истерики. Здесь могут быть полезны передышки (удаление ребенка в тихое безопасное место, подальше от людей и объекта желания).