

## ДЕТСКИЕ ИСТЕРИКИ И КАПРИЗЫ



**Как вести себя с  
ребенком?**

**Способы предупреждения  
детских истерик.**



Тема детских истерик, пожалуй, одна из самых часто обсуждаемых в работе психолога и родителей. Детские истерики обладают удивительной способностью в мгновение ока выводить из себя даже самых любящих родителей.

Есть дети, которых вывести из себя фактически невозможно, а есть те, кто падает на пол и буквально выгибается дугой в истерике по пять раз на дню. При этом родители иногда даже представления не имеют, как гасить приступ, и просто пережидают. Каждая истерика имеет свои предпосылки, и чтобы справиться с ними, надо понять, что именно хочет «сказать» ребенок.

**«Истерика всегда артистична, имеет элементы демонстративности и для неё есть ещё одно важнейшее условие - наличие публики».**

**Зигмунд Фрейд**

Родителям в этой ситуации важно знать главное:

«Истерика - это всегда способ получить выгоду. Дети быстро усваивают, что их истерика срабатывает! Есть выгода - есть истерика. Нет выгоды - истерики не будет!».

### **Что делать, если ребёнок часто закатывает истерики?**

Самая большая ошибка – ждать пока поведение ребенка выйдет из под контроля. Когда всплывает вопрос, что с этим можно сделать, ответить можно так: детская истерика - на самом деле проблема не ребенка, а родителей.

Вам стоит ответить на такие вопросы:

- Как почему вообще возможно такое демонстративное поведение в семье?
- Почему ребенок думает (даже подсознательно), что такое поведение допустимо?

«Стоит внимательно присмотреться к ребенку в момент истерики, а также понаблюдать за итогом вспышки и тем, как ребенок выходит из истеричного состояния. Получает ли он в результате какую-то выгоду? И если да, то какую?»

### Как вести себя с ребенком?

В случае если началась истерика, родителям следует сразу же дать понять ребенку, что такой вариант неприемлем и выглядит странно. «Если ребенок маленький, тут обычно имеются в виду малыши до 3 лет, то его надо отвлекать и стараться переключать его внимание на что-то другое, что будет интересным для него. Если речь идет про ребенка более старшего возраста, а истерить он начинает в магазинах (как раз тот самый страшный сон родителей), на детских площадках или в момент, когда к вам пришли гости, здесь следует действовать жестче, заняв соответствующую позицию. Обязательно надо исключить зрителей, например, уйти с площадки или выйти в другую комнату и там уже объяснить ребенку, что такое поведение не только не приведет его к желаемому, но и еще и повлечет за собой массу неприятностей».

Важно понимать, что позиция родителей должна быть максимально твердой — тогда ребенок это почувствует и сведет свое истеричное поведение к минимуму. При этом стоит быть готовыми к тому, что, если он попытается повторить свои вспышки, надо снова повторить ему правила. Но важно делать это конструктивно.

**Какие нюансы в отношении детской истерики стоит помнить? Для истерики характерны следующие пункты:**

- Истерика не может жить без зрителей.
- У истерики есть одна цель — получение выгоды.
- Истерика — это неподходящий и неконструктивный способ поведения, который не должен присутствовать в нормальных здоровых отношениях: такое положение необходимо донести до ребенка.
- Невылеченная истерика как способ поведения в дальнейшем рискует привести к формированию сценария у человека в отношениях с другими людьми, когда он будет думать, что такое неуравновешенное поведение нормально. А это значит, что у него будут проблемы в общении с другими.
- Истерика всегда демонстративна, и такой стиль поведения, усвоенный с детства, повлечет за собой большие трудности в будущем при построении отношений с социумом — в этом случае человек попросту будет отказываться следовать установленным правилам и нормам.

«Если же родители не могут никак справиться с истериками ребенка собственными силами, всегда можно попробовать вариант консультации со специалистом-психологом. Тут будет проще выправить отношения, понять, в чем ошибки, как ситуацию можно исправить и встать на путь взаимного уважения и конструктивного диалога». Очень важно при решении этого вопроса не оставаться с проблемой один на один. И не стоит откладывать решение проблемы на потом и ждать, что как-то можно ее перерасти. На деле лучше начинать первые шаги

в деле коррекции истерик с первых же проявлений. При этом и впадать в отчаяние не стоит, так как детские истерики были всегда, а значит, хорошо изучены специалистами и имеют варианты решения проблемы. Главное - найти подходящий для себя способ, а выход всегда есть.

### **Как отличить детскую истерику от каприза**

Обычные капризы довольно быстро завершаются. Например, ребенок хочет что-то получить или не хочет куда-то идти, на что родитель может сказать: «Нет, мы купим это в другой раз» или «Нет, давай пока займёмся другим». Ребёнок немного похнычет, но в итоге перестроится и примет вашу версию развития событий.

А истерика - это когда ребёнок видит только свое желание. Он на нём заиклен. И вывести его из этого состояния обычными средствами, уговорами и объяснениями не получается.

### **Как предупредить начало истерики**

Лучшая истерика - это та истерика, которая не началась. Для этого родителям нужно улавливать момент, когда ребенок находится в пограничной стадии. Тогда будет возможность успокоить его обычными способами - словами и уговорами.

Как выглядит классическая сцена? Ребёнок чего-то требует, родитель не может ему это дать. Многие взрослые в таких ситуациях некорректно реагируют, начинают ругаться и кричать, из-за чего ребенок устраивает истерику.

Именно в этот момент важно вспомнить, что взрослый человек в конфликте - это вы.

- Четко и ясно скажите ребёнку, что вы не можете дать ему то, что он хочет: «Нет, этого не будет», «Нет, я это не разрешаю». Не уговаривайте ребенка, не уходите в долгие объяснения: это очень много непонятных для детей слов. У ребёнка появляется иллюзия, что нужно просто громче кричать, ярче заявить о себе и родитель перестанет эти странные слова говорить;
- Затем подтвердите ребёнку, что вы видите его желания и злость: «Я понимаю, что ты зол, но этого не будет»;
- Итого: с одной стороны - чёткое «нет», с другой - подтверждение: «Да, ты злишься на мой поступок».

### **Что делать, если ребёнок просыпается в истерике**

Маленькие дети до 3 лет часто просыпаются в истерике ночью. Родителей пугает, что в таких случаях ребёнок никак не слышит их и не реагирует на слова. На самом деле ночные истерики почти ничем не отличаются от дневных. Алгоритм такой же: возьмите ребёнка на руки, дайте ему попить воды или сосать соску.

Не забывайте, что истерики у ребёнка ночью могут быть связаны не только с психологическими проблемами, но и с физическими. Если ребёнок постоянно плачет и ничто его не успокаивает, стоит связаться с врачом и пройти необходимые обследования.

### **Как успокоить ребёнка при истерике**

Если получилось разрешить конфликт на первой стадии — отлично, если нет - значит, нужно принять истерику и помочь ребёнку выйти из этого состояния. Разбираемся, как успокоить ребёнка при истерике, когда эмоция достигла пика.

- Если ребёнок устроил истерику в людном месте, уведите или перенесите в спокойное место подальше от окружающих.
- Предложите ребёнку воду и небольшой перекус, чтобы его внимание переключилось. Маленьким детям можно давать соску.
- Возьмите ребёнка на руки, обнимите его. Телесный контакт с родителем успокаивает детей, это обязательно нужно использовать.
- Если причина истерики вам непонятна, но ребёнок идёт на контакт, попробуйте задать наводящие вопросы: «Ты испугался?», «Тебе больно?»

Если маленькому ребёнку нужно как можно скорее получить физическое успокоение от родителя, то чем старше ребёнок становится, тем больше работает эмоциональный контакт. Поэтому старших дошкольников и школьников можно пробовать выводить на диалог.

Эмоциональное успокоение — это присоединение к переживаниям ребёнка. В этом случае мы успокаиваем просто тем, что находимся рядом, говорим поддерживающие слова.

## **7 способов остановить детские истерики**

Детские истерики обладают удивительной способностью в мгновение ока выводить из себя даже самых любящих родителей. Слезы, крики, требования сделать так, как он хочет. С детскими истериками сталкиваются абсолютно все родители. Истерика у ребенка - это непростое испытание для обеих сторон. Ребенок пытается справиться с яростью, обидой и другими чувствами, которые ему еще сложно выдерживать. Родители в ответ раздражаются, испытывают чувство вины перед окружающими и часто теряются между тем, что надо делать, как это будет выглядеть со стороны, и тем, что действительно может помочь остановить истерику.

### **1. Демонстрируйте безразличие**

Когда ребенок закатывает истерику в общественном месте, мы часто чувствуем себя неловко, что может провоцировать нашу злость и раздражение.

«Поверьте, окружающие вовсе не считают вас плохой матерью или отцом, они в такой ситуации скорее сочувствуют. Если вы не будете обращать внимания на капризы ребенка, это может оказаться гораздо более эффективным, чем если вы будете злиться. Зачастую дети капризничают, исключительно чтобы привлечь ваше внимание».

### **2. Назовите чувства ребенка**

Маленьким детям очень сложно понять, что с ними происходит. Они еще не знакомы с собственными чувствами, и им самим сложно их выдерживать. Важно, чтобы вы помогли ребенку дать название его переживаниям: «Ты сейчас злишься из-за того, что я не купил(а) тебе игрушку, которую ты очень хотел».

Выразите сочувствие и понимание. Например, вы можете сказать, что тоже злитесь, когда не получаете то, что хотите. Но злиться можно по-разному, не все формы выражения чувств красивы, полезны и действенны.

### **3. Включайте ребенка в борьбу с истерикой**

Истерика - знак того, что ребенок не справляется со своими чувствами. Важно понимать, что он не просто пытается таким образом добиться цели, но действительно испытывает эмоциональное напряжение. Это поможет не раздражаться на него, а объединить свои усилия в борьбе с истерикой. Придумайте вместе с ребенком шутливое название того, что с ним происходит: на него напала злючка, пришла тетя Истерика. Это позволит ребенку переключить свое внимание и увидеть в вас друга вместо обидчика.

### **4. Не спешите говорить «нет»**

Предотвратить детские истерики намного легче, чем их останавливать. «Многие родители говорят «нет» слишком быстро, что может мгновенно довести детей до точки кипения». Показывая ребенку, что вы на его стороне, вы сможете предотвратить конфликт. Например, вы можете сказать: «Я хотел(а) бы купить тебе эту игрушку, но, к сожалению, она слишком дорогая». Такое объяснение собственной позиции гораздо лучше, чем короткое «нет».

### **5. Предложите альтернативу**

Проанализируйте поведение ребенка и те ситуации, в которых он обычно начинает капризничать, и заранее проговаривайте с ним возможные последствия. Например, если вы собираетесь в магазин и знаете, что ребенок может начать требовать купить ему игрушку и закатывать истерику из-за вашего отказа, договоритесь с ним, что вы оба будете делать в этой ситуации.

Например: «Я собираюсь в магазин. Я могу взять тебя с собой, но только с условием, что ты не будешь просить, чтобы я тебе что-то купила, сегодня у меня нет такой возможности».

«Если ты все-таки начнешь капризничать, мне придется больше не брать тебя с собой в магазины (мы с тобой не пойдём в кино, как хотели, и так далее)». Таким образом вы не только сможете обезопасить себя от детской истерики, но и научите ребенка понимать причинно-следственные связи собственного поведения и делать первые важные выборы.

### **6. Направляйте энергию ребенка в другое русло**

Организм ребенка отвечает на стресс архаической реакцией борьбы или бегства. Поэтому иногда, чтобы предотвратить кризис, можно предложить ему альтернативу в виде спортивных игр. Прыжки, танцы, игра в догонялки позволяют высвободить энергию, накопленную для реализации стрессовой реакции.

### **7. Позвольте ребенку загладить вину**

За плохое поведение не всегда полагается наказание. «Ребенок может чувствовать себя ужасно после того, как сделает что-то плохое - и это уже само по себе наказание. Если вы позволите ребенку сделать что-то, символически

искупающее его проступки, тем самым вы невербально сообщите ему, что он действительно был неправ, но что вы готовы принять его извинения, - это позволит вам обоим двигаться дальше».