



РЕБЁНОК В ИСТЕРИКЕ

Как вести себя родителям

На случай непредвиденной истерики полезно заранее составить «План действий» родителей во время истерики. Ведь когда она случится, спорить будет некогда и тактически неправильно. Такой план должен быть обсужден и согласован со всеми взрослыми, участвующими в воспитании ребенка, разумеется, в отсутствие самого малыша.

- С ребенком случилась истерика? **Прежде всего, признайтесь себе, что это истерика.** Да, она случилась. Но не потому, что вы плохая мать, а потому, что это такая точка роста вашего ребенка. Вспомните о вашем плане на этот случай.

- **По возможности оставьте ребенка в покое.** Да, возможно, вы опоздаете туда, куда должны были успеть, но другого способа, кроме как переждать, у вас нет. Ребенок в этот момент не слышит аргументов, на любые физические действия (как утешения, так и наказания) будет реагировать только ухудшением.

- Разговаривать с ребенком в этот момент бесполезно. Лучше **попробуйте оценить, что могло спровоцировать такое поведение.** Если ребенок находился в так называемой красной зоне, то есть был голодный, уставший, перевозбужденный, постарайтесь в следующий раз избежать подобной ситуации (сменить темп, ритм или снизить требования к нему в момент спешки или усталости). Если же истерика произошла на ровном месте, то есть в «зеленой зоне», а ваши требования при здравом рассуждении оказались справедливыми, тогда проявите твердость.

- **Если вы пришли к выводу, что ваши требования вполне соответствуют возрасту и способностям ребенка, а его истерика – лишь способ отстоять свое право быть маленьким.** Дождитесь, когда ребенок успокоится и снова будет готов вас услышать. Теперь вы можете и пожалеть его, и сказать, что понимаете его реакцию. Объясните ему, почему он плачет, обсудите с ним все возможные причины такого настроения, скажите, что он расстроился из-за того-то и того-то (например, «Ты устал», «Тебе обидно, что мы не купили ту игрушку, которая тебе понравилась», «Ты расстроен из-за того, что мы ушли, не досмотрев мультфильм»).

- **Ни в коем случае не отменяйте своего требования!** Тихо и ласково, но твердо и настойчиво повторите свою просьбу. Пусть последует вторая эмоциональная волна, переждите и ее. Но своего требования не отменяйте. Иначе вы закрепите подобную реакцию: стоит только поскандальить – и мама уступит.

• **Не стесняйтесь говорить ребенку о своих желаниях**, например: «Подожди, мама сейчас не может поиграть с тобой, она готовит ужин», «Я не хочу быть волком, я уже была волком, давай теперь поменяемся ролями». Также обращайте внимание ребенка на состояние других взрослых: «Бабушка устала», «Ты обидел брата». К сожалению, умению различать чужие эмоции малыша нужно обучать как иностранному языку, ведь это умение от рождения не дается.

• Допустим, истерика застала вас в общественном месте. **Не старайтесь как можно быстрее ее «ликвидировать»**. Конечно, вам будет казаться (и не без основания), что все окружающие, особенно незнакомые люди, осуждают вас. В нашем обществе есть стереотип, что ребенок плакать не должен. Но это всего лишь стереотип. Извинитесь перед окружающими людьми за беспокойство: «Простите, он расстраивается. Вы не переживайте, сейчас все пройдет. Это бывает». И действуйте дальше по плану. Увидя ваше спокойствие и уверенность, «сочувствующие» разойдутся.

Успокоился? Вот и отлично. Нотаций не читаем, не ругаем. Гораздо **продуктивнее использовать сообщение о своих чувствах: «Мне всегда очень стыдно, когда мой сын падает на пол в магазине и кричит»**.

МИФЫ О ДЕТСКИХ ИСТЕРИКАХ

«Плач травмирует психику ребенка». Травмируют, скорее, раздражение и злость матери. Если вы спокойно и ласково отказали ребенку, если уверены, что поступаете в его интересах (а не просто торопитесь) и совершенно правильно, то обиды вы никакой не нанесли. Да, ему неприятно. Но ведь зубы тоже больно прорезываются.

«Действуя наперекор ребенку, мы можем подавить его индивидуальность, сделать безвольным». Волевой человек – не тот, который делает, что ему захочется, а тот, который способен преодолевать трудности. Ребенок, привыкший к тому, что все его желания сразу выполняются, а препятствия разрушаются при первом же крике, не обладает волей. Ведь не всегда и не со всеми ему будет удаваться справиться посредством истерики. Если он не умеет терпеть и понимать желания других людей, скорее всего, ему будет трудно социализироваться в детском саду и школе. Такому ребенку будет трудно признать волю учителя, а это значит, что его обучаемость будет низкой.

«Если я буду выполнять все желания ребенка, то и он научится прислушиваться к желаниям других». К сожалению, закон обратимости в этом возрасте не работает. Ребенок просто не сможет сделать таких выводов.

Требования к малышу должны соответствовать его возрасту.

К 3 годам ребенок:

- понимает «нет» и «нельзя» в большинстве случаев,
- слушается родителей, то есть делает то, что они просят, когда не устал и не перевозбужден,
- самостоятельно раздевается и с помощью взрослого одевается,
- собирает и складывает игрушки в соответствующее место,
- убирает за собой посуду после еды.
- чистит зубы, моет и вытирает руки и лицо, причесывается,
- убирает свои вещи (на нижнюю полку).

В 4 года:

- понимает, что нельзя обижать взрослых, и способен извиниться,
- умеет делиться с друзьями игрушками,
- знает правила вежливости (умеет здороваться и прощаться),
- понимает несложные правила игры и готов их принять,
- принимает временные ограничения («можно посмотреть 1 мультик», «послушать только 2 песни», но не «15 минут» и не «полчаса»),
- бережно обращается с младшими,
- самостоятельно засыпает,
- помогает сервировать стол (с помощью взрослого),
- по расписанию кормит домашних животных,
- помогает расстилать и убирать постель,
- помогает мыть посуду или загружать посудомоечную машину (в присутствии взрослого),
- протирает пыль с мебели,
- может самостоятельно играть без контроля и внимания со стороны взрослых,
- развешивает носки, носовые платки на невысоко подвешенной бельевой веревке.

В 5 лет:

- понимает, что обидеть можно не только грубым словом, но и косвенно, например, невниманием, дерзостью,
- понимает, что мама и папа устают,
- способен облегчить работу взрослому, ухаживать за младшими детьми,
- может сам приготовить бутерброд или простой завтрак и убрать за собой,
- самостоятельно наливает себе напитки,
- расстилает и убирает постель, убирает свою комнату,
- самостоятельно одевается и прибирает одежду,
- чистит низко висящие зеркала,
- сортирует белье для стирки: складывает отдельно белое белье и цветное,

- складывает чистое белье и убирает его,
- отвечает на телефонные звонки,
- помогает выносить мусор,
- кормит своего домашнего питомца и убирает за ним,
- умеет начинать и заканчивать дело,
- способен преодолевать трудности,
- умеет выражать эмоции словами;

В 6 лет:

- самостоятельно подбирает себе одежду по погоде или одежду, соответствующую конкретному случаю,
- пылесосит,
- поливает цветы и растения,
- чистит овощи,
- готовит простую в приготовлении пищу (вареные яйца, тосты и т. д.),
- собирает свой школьный завтрак,
- помогает развешивать белье на бельевую веревку,
- вешает свою одежду в платяной шкаф,
- собирает граблями листья и пропалывает грядки,
- выгуливает собаку (если есть),
- завязывает шнурки,
- помогает папе чистить салон автомобиля,
- сервирует стол,
- понимает абстрактные временные интервалы («пойдем домой через 15 минут», «нужно закончить игру через 5 минут»),
- готов к регулярным занятиям.

Всеми этими умениями ребенок овладевает постепенно, с вашей помощью.