

«Как справляться с негативными эмоциями ребенка»

К сожалению, рано или поздно, большинство родителей сталкивается с таким явлением, как детская истерика. Ребенок кричит, бросается наземь, бьется головой об пол, не реагирует на просьбы и слова взрослого. Родители в растерянности, что случилось с малышом? Как себя вести, чтобы кошмар поскорее прекратился?

У одних детей период истерик проходит быстро, у других – может длиться годами. Много зависит от поведения родителей. Если относиться к истерикам спокойно и не потакать истерическим припадкам – можно исправить ситуацию достаточно быстро.

Истерики и капризы

Важно различать понятия «истерика» и «каприз». К капризам ребенок прибегает преднамеренно, чтобы добиться желаемого, чего-то запретного или невозможного в данный момент. Капризы, также как и истерики, нередко сопровождаются плачем, криком, топанием ног, разбрасыванием предметов. Иногда капризы ребенка невыполнимы.

Например, ребенок просит шоколадку, которой в доме нет или хочет спустаться по лестнице, когда пришел лифт.

Рассказывает мама двухлетней девочки: «Приготовила утром кашу с ягодой и чай, как она и просила.» Девочка: «Не хочу с ягодой, хочу без ничего». Мама: «Ты же сама просила с ягодой, я тебе сделала». На кухню приходит папа: «Я буду с ягодой!» И берет тарелку. Дочка: «Нет!!! Это моя тарелка, я буду, уйди!»

Истерики обычно непроизвольны. Ребенок не может справиться с эмоциями. Детская истерика сопровождается громким плачем, криками, битьем головой об пол, битьем кулаками о поверхность, царапанием лица. В тяжелых случаях могут быть непроизвольные судороги, так называемый «истерический мост», когда ребенок выгибается дугой. Детская истерика – это сильная эмоциональная реакция, подкрепленная раздражением, агрессией, отчаянием. Во время истерики ребенок слабо контролирует свою моторику, поэтому может биться головой об пол или стену, практически не чувствуя боли. Особенностью детских истерик является то, что они возникают в ответ на обиду или неприятное известие, усиливаются

при внимании окружающих и могут быстро прекратиться после того, как внимание исчезнет.

Рассказывает мама мальчика двух с половиной лет: «Мы были в магазине. Сын попросил купить машинку, я согласилась. Он играл с ней, пока мы делали остальные покупки. Потом увидел другую игрушку и стал просить новую. Я сказала, что сегодня мы больше не будем покупать игрушки. Он швырнул машинку, закричал, затопал ногами, кинулся на пол. Я не стала его уговаривать и поехала с тележкой дальше, сообщив, что мы еще не купили вкусных конфет. Когда он увидел, что я выбираю сладости без него, истерика прекратилась».

Возраст первых истерик

Не часто родители могут похвастаться тем, что у их детей совсем не было истерик. По мнению ученых, около 90% родителей сталкиваются с истериками у детей от года до [трех лет](#). Чаще первые истерики начинаются в полтора года. Пиком капризности и упрямства считаются 2,5 – 3 года, так называемый период «кризиса» трех лет. В кризисный период истерики могут случаться до 10-15 раз в день, практически по любому поводу. В четыре года подобное поведение считается редкостью, ребенок в состоянии выразить свои чувства и эмоции словами.

Почему дети устраивают истерики?

Дети взрослеют, и у них появляются собственные желания и интересы, которые могут расходиться с желаниями и интересами взрослых. Если у ребенка не получается добиться своего, он испытывает злость и раздражение. Истерика возникает при столкновении интересов ребенка и родителей. Существуют типичные ситуации, которые приводят к истерикам и скандалам в семье. Если ребенок:

- не может выразить словами свои чувства и желания;
- играет с игрушками, которые не подходят ему по возрасту и делают его неуспешным в игре;
- не получает от окружающих желаемого;
- отрывается от интересного занятия;
- переутомился и устал;
- хочет привлечь внимание взрослых.

Как избежать истерики?

Ребенок учится управлять своим поведением и эмоциями. Но иногда, он теряет самообладание, что может привести к истерике. Наблюдая за малышом, постарайтесь понять, какое состояние говорит о приближении истерики. Это могут быть поджатые губы, сопение, легкое хныканье. Если вы уловили какие-либо признаки, старайтесь переключить внимание ребенка на что-то интересное. Предложите другую игрушку, книжку, перейдите в другую комнату, покажите, что происходит за окном. Этот прием может быть эффективен только тогда, когда истерика еще не разгорелась. Если страсти уже кипят, то этот метод не принесет результатов.

Используйте различные приемы, которые помогут предотвратить возникновение истерики у детей:

- *Полноценный отдых.* Старайтесь вовремя укладывать ребенка на дневной и ночной сон. Не допускайте переутомления. Если видите, что ребенок устал играть, предложите ему почитать или порисовать. Не отправляйтесь в магазин, если ребенок проголодался. Маленькие дети еще не умеют контролировать состояние усталости, задача взрослых – следить за состоянием ребенка и не допускать переутомления.
- *Прояснение чувств ребенка.* Назовите чувства ребенка и дайте понять, что вы их разделяете: «Я понимаю, что ты разозлился», «Я думаю, ты устал, мы сегодня много гуляли», «Ты, наверное, обиделся, потому что мальчик не дал тебе машинку», «Может быть, ты сердисься, так как не получил конфет» и т.д. Это поможет малышу научиться говорить о своих чувствах и контролировать их. Дайте понять, что, не смотря на чувства, есть определенные пределы: «Я понимаю, ты сердисься, но кричать в магазине нельзя». Ребенок должен знать, что есть ситуации, в которых такое поведение не допустимо.
- *Время для игр.* Очень важно, чтобы у малыша было достаточно свободного времени для игры, когда никто не отвлекает и не мешает игровому процессу.
- *«Помоги мне сделать это самому».* Не пытайтесь все делать за ребенка, покажите, что он уже взрослый и может сам справляться с трудностями, вы лишь подтолкнете к этому. Поможете подняться на горку, придерживая за руку, или научите строить домик из

кубиков.

- *Право выбора.* Предоставляйте малышу право выбора. Ребенок, который может самостоятельно делать выбор, чувствует, что его уважают и с ним считаются. Выбор должен быть понятен ребенку (что есть на завтрак, во что играть, пойти в парк или на площадку). Нет смысла спрашивать ребенка, хочет он пойти в детский сад или нет. Это решение принимают родители. А вот выбрать между желтой и зеленой футболкой он вполне способен. Если вы предложили выбор, то считайтесь с мнением ребенка, не навязывайте свой вариант. Ребенок выбрал желтую футболку. Не стоит говорить: «А мне кажется, зеленая будет лучше». Если реального выбора нет, не создавайте видимости, просто сообщите о том, что сейчас будет: «Мы идем в магазин».
- *Используйте просьбы.* Если ребенок начал плакать, попросите его подойти к вам и дайте ему что-то в руки (это может быть игрушка, платочек, книжка и т.д.). Попросите показать книжку папе, отнести платочек бабушке или найти «домик» для игрушки.

Как себя вести во время истерики?

Обычно толчком к началу истерики является каприз: «Хочу, дай, купи, не буду, уйди...» Если предотвратить истерику не удалось, и она началась, не пытайтесь в этот момент успокаивать ребенка, уговаривать, ругать или кричать, это станет стимулом к продолжению истерики.

- *Не бросайте ребенка в одиночестве,* это может напугать малыша. Будьте поблизости, в поле зрения ребенка, постарайтесь сохранить спокойствие и уверенность в себе.
- *Если ребенок устроил истерику, чтобы получить желаемое, не уступайте.* Выполняя желания ребенка в момент истерики, вы тем самым закрепляете эту форму поведения. Ребенок будет и дальше использовать истерику, чтобы добиться своего. Если один раз в ответ на истерику вы разрешите взять то, чего брать нельзя, можете быть уверены – истерика повторится и не раз.
- *Не прибегайте к физическим наказаниям.* Это лишь усугубит состояние ребенка, получается, что его наказывают за то, с чем он не может справиться. Занимайтесь своими делами, игнорируя истерику. Ребенок поймет, что это не приносит желаемого внимания и впредь не стоит тратить свои силы.
- *Используйте тактильный контакт.* Попробуйте крепко обнять

ребенка и удерживать некоторое время в своих объятиях, повторяйте, что вы его любите, даже в те моменты, когда он злится, но вас огорчает, когда он громко кричит и бросается на пол. Но не стоит насильно удерживать ребенка в объятиях, если он вырывается, лучше оставить его на диване или на полу.

- *Не позволяйте, чтобы ребенок управлял вами.* Если вам нужно уходить, а ребенок, не желая оставаться с папой или бабушкой, устроил истерику, спокойно попрощайтесь с ним и выходите из дома. Чем дольше вы будите оттягивать момент ухода, тем продолжительнее будет истерика.

Истерики в общественных местах

Не все родители в состоянии выдержать истерику в публичном месте. Легче уступить и дать желаемое, «только бы перестал кричать». Но этот способ опасен. Старайтесь ни обращать внимание на осуждающие взгляды посторонних. Если вы уступите сейчас, только для того, чтобы избежать публичного скандала, будьте готовы к тому, что и дальше вам придется действовать также. Вы отказали в покупке новой игрушки, не отступайте сразу. Пусть ребенок возмутится, потопает ногами и выразит недовольство. Если вы уверенно заявите о своем решении, ребенок поймет, что истерикой он ничего не добьется. Истерики в общественных местах обычно рассчитаны не столько на маму, сколько на публику. Будьте осторожны, привлекая к этому процессу окружающих. Лучше обойтись без их помощи и просто переждать вспышку. Кричать, когда никто не обращает внимания, совсем не интересно.

Когда все позади

После того, как страсти улеглись, не отказывайте ребенку в ласке, возьмите его на руки, успокойте. Поговорите о том, что так расстроило малыша. Скажите, что вы его очень любите и вам приятно говорить с ним, когда он спокоен. Ребенок должен учиться выражать свои желания с помощью слов.

Поведение родителей

Часто детские истерики и капризы являются следствием ошибочного поведения родителей. Ребенку все разрешено, все можно, он даже не знает о существовании слова «нет». Определите список запрещенных и разрешенных вещей и придерживайтесь

установленного порядка. Дети очень наблюдательны и сообразительны. Они понимают, что можно выпросить конфетку у бабушки, если мама запретила. Или надо идти гулять с дедушкой, он обязательно купит игрушку. Постарайтесь, чтобы один из родителей не отменял запретов другого. Если мама не разрешила, значит нельзя. Если папа сказал убирать игрушки, значит надо убрать.

Нужно ли обращаться к специалисту?

Если капризы и истерики у ребенка постоянны, это может быть следствием заболевания нервной системы. Обратитесь к детскому неврологу если:

- ребенок во время истерики задерживает дыхание или теряет сознание;
- истерики становятся все более частыми и агрессивными;
- у ребенка продолжаются истерики после 4-х лет;
- малыш наносит повреждения себе и окружающим;
- истерики сопровождаются ночными кошмарами, страхами, резкими перепадами настроения;
- истерика заканчивается рвотой или отдышкой, внезапной вялостью и усталостью ребенка.

Если со здоровьем ребенка все в порядке, то проблема заключается в семейных отношениях и реакции близких на поведение ребенка. Не позволяйте детям добиваться желаемого с помощью истерик. Будьте терпеливыми и находите компромиссы. Большинство истерик можно предотвратить, поняв их причины.