

Как бороться с детской истерикой?

Не купили вожделенную игрушку, не дали конфету или уводят с прогулки? И вот уже милый карапуз превращается в разъяренного монстрика, который топает ногами, швыряется вещами, сам бросается на пол и отчаянно вопит.

Абсолютное большинство родителей хотя бы раз сталкивались с таким проявлением детского гнева и отчаяния, как истерика. Именно в трехлетнем возрасте у ребенка зарождается самосознание, он начинает ощущать себя отдельной личностью со своими желаниями и потребностями. Он не намерен мириться с родительскими отказами или запретами и готов отстаивать правоту любыми средствами. Кроме того, малыш может еще не так хорошо владеть речью, чтобы донести переполняющие его желания в полной мере. К тому же малыши почти не умеют ждать, стремясь занять все, чего хотят, немедленно.

Поэтому, получив отрицательный ответ на просьбу купить очередную игрушку, ребенок может отреагировать неадекватно. Случается, что истерика возникает и вовсе на пустом, казалось бы, месте – во время игры, на прогулке, по дороге в детсад.

Вот основные способы преодоления детской истерики.

1. Отвлечь внимание.

Отвлечение внимания является одним из тех старых добрых методов, выдержавших испытание временем и продолжающих и сегодня иметь невероятный успех среди родителей. вспомните, как в вашем недалеком детстве в гостях у бабушки вам вдруг вздумалось оборвать все листочки с ее комнатных цветов, и вот вы уже поднесли руку, как бабушка спокойно сказала вам: «Ой, я только что вспомнила, что у меня на кухне в вазочке лежит много леденцов». Услышав это, вы отпустили бедное растение и на всех парусах понеслись на кухню. При этом никто ни разу не повысил голос, спокойствие не было нарушено, а растения продолжали вносить свой посильный вклад в борьбу с парниковым эффектом.

С тем же самым успехом этот прием могут использовать и современные родители. Особенно он помогает в ситуациях с маленькими детьми.

Если вы предчувствуете, что неприятность не за горами, всегда намного легче быстро переключить внимание ребенка до того, как он выкинет какой-нибудь фокус.

Для этого нужно уметь чувствовать подходящий момент, а затем использовать его для отвлечения внимания, и тогда ситуация спасена, а ваше самообладание сохранено.

Некоторые родители категорически против того, чтобы отвлекать внимание ребенка, полагая, что таким образом они обманывают его, унижают достоинство. В ответ можно сказать только следующее. Этим методом люди пользовались целые столетия, на протяжении которых его эффективность была доказана не один раз. Этот метод действует. Он предотвращает конфликты и помогает людям жить в мире и спокойствии. Кстати сказать, если это так уж оскорбительно, то почему тогда наши политики применяют этот же самый метод на нас с вами, разумных взрослых?

Знакомая ситуация: ваше юное создание вот-вот устроит вам в очередной раз шоу, достойное премии. «Сейчас начнется "Ну, погоди!"», — спокойно говорите вы. И

вот внимание малолетнего актера переключается на любимый мультфильм. Другое дело — агрессивные любители закатывать истерики.

2. Будьте терпеливы.

Будьте нетерпимы к проявлениям истерики. Конечно, родителям иногда трудно бывает сохранять хладнокровие, игнорируя требования рыдающего малыша. Особенно это нелегко сделать на улице, где к вам и вашему ребенку приковано внимание других людей. Но стоит лишь один раз уступить маленькому «шантажисту», и он непременно начнет использовать свой безотказный способ добиваться желаемого регулярно.

Если ребенок устроил «представление» дома, отведите малыша в уединенное место, а сами выйдите из комнаты. Оставшись без внимания публики, маленький «актер» уgomонится быстрее. Только после того, как это произойдет, поговорите с ребенком, выразите свое отношение к его поведению.

3. Будьте последовательны.

Родителям очень важно быть последовательными, ваша реакция на детские вспышки должна быть неизменной. Кроме того, все члены семьи должны придерживаться единого способа борьбы с истерикой малыша. Если то, что не разрешает мама, позволяет делать «добрая бабушка», проблема только усугубится. Учите ребенка выражать свои негативные чувства приемлемыми способами. Малыш, как и любой другой человек, имеет право разозлиться или огорчиться — важно, чтобы маленький человек учился рассказывать о том, что его волнует, словами, не прибегая к такому нецивилизованному способу отвести душу, как истерика. А ваша задача — его в этом поощрять.

4. Проявите выдержку.

Сделайте вид, что ничего страшного не происходит. Так вам и самим будет легче сохранить спокойствие, которое необходимо в данный момент. К тому же ровный голос, уверенные действия взрослого умиротворяюще действуют на ребенка, иногда этого бывает достаточно, чтобы и он утихомирился. Но только иногда. Чаще всего крик не утихает, слезы не прекращаются.

5. Найдите причину.

Вспомните и проанализируйте все, что предшествовало истерике. Часто поводом столь бурного проявления эмоций послужил незначительный случай, а причина кроется в отдаленном прошлом. Ее обязательно надо найти и постараться нейтрализовать, иначе истеричность сформируется у ребенка как черта характера. А тогда будет совсем трудно и малышу, и взрослым.

Одна из самых распространенных причин - последствия перенесенной болезни, в результате которой ослабла нервная система ребенка. К тому же во время болезни малыш был окружен повышенным всеобщим вниманием, а после выздоровления лишился его. Вот он и капризничает. Старается снова привлечь к себе внимание.

Глубинной причиной истерики может быть эмоциональное переутомление. Праздники, гости, посещение нескольких "елок" в течение двух недель... Часто мы за несколько дней стараемся не развлекать ребенка "впрок", ломаем привычный режим его жизни, не задумываясь о негативных последствиях.

К эмоциональному переутомлению ведет и бесконечное сидение у телевизора, когда ребенок смотрит не только детские передачи, но и взрослые. Эпизоды драк, убийств, дикие крики и ругань героев невольно усваиваются ребенком как норма жизни, что отнюдь не способствует укреплению его нервной системы. В каждой семье

есть проблемы, которые плохо влияют на состояние психики малыша. Проанализируйте их, посмотрите, как ребенок на них реагирует, постарайтесь "вычислить" те ситуации, когда его реакция неадекватна, излишне болезненна.

Если вы как следует разберетесь в основных причинах истеричности самого маленького члена вашей семьи, у вас появится возможность устранить или хотя бы смягчить их.

6. Что послужило поводом.

А повод может быть совсем пустяковым. Собирались идти с ребенком на прогулку, но тут зазвонил телефон. Мама разговаривает с подругой, а полуодетый ребенок стоит около двери и ждет. Одного ребенка погладили по головке, а другому сказали, чтобы он отошел. Сломалась любимая игрушка. Просто вспомнилась прежняя обида. В детском саду или на улице ребенка кто-то передразнил. Иногда же повод более серьезный - разлука с родными, смерть домашнего животного. Невозможно перечислить все, что может привести к аффекту (так психологи называют состояние истерики).

7. Спустя несколько часов.

Расскажите ребенку о том, как было неприятно и вам, и всем окружающим наблюдать его истерику. Договоритесь, что больше подобное не повторится. Сами же еще раз постарайтесь найти причину, вызвавшую аффект. Не кроется ли она в вашем поведении, в отношении к ребенку? Подумайте, может быть, вам следует заняться самовоспитанием.

8. Ложная истерика.

Часто дети лишь имитируют истерику, для того, чтобы добиться желаемого: ложатся на пол, кричат, требуют, чтобы им что-то купили, дали, разрешили и т.п. Если во время аффекта ребенок действительно не может сам контролировать себя и нуждается в помощи взрослых, то во время таких "концертов" он прекрасно владеет собой.

Правда, бывает, что малыш, изображая аффект, так входит в роль, что и впрямь становится неуправляемым, то есть ложная истерика переходит в настоящую. Если вы видите, что ребенок "играет на публику", сделайте вид, что вы его не замечаете. Уйдите в другую комнату, проявите твердость и выдержку. Как только ребенок поймет, что фокус не удался - слезы сразу высохнут. Зачем рыдать, если своего все равно не добьешься?

9. Внезапная глухота - внезапная слепота.

Родители, стремящиеся к миру и спокойствию, должны стараться не замечать и не наказывать ребенка за малейший проступок. Если переусердствовать в наказаниях, то можно превратить дом в место сплошных запретов: «Нет!», «Прекрати!», «Нельзя!», «Нет!» При этом родители начинают испытывать сильное нервное напряжение и так злоупотреблять запретами, что потом часто спрашивают себя, а в чем же, собственно говоря, заключается радость воспитания. Для того чтобы сохранить здравомыслие и душевное спокойствие, родителям лучше всего установить перед своими глазами нечто вроде фильтра, который позволял бы им обращать внимание только на существенное и игнорировать все остальное. Такая разновидность известной методики модификации поведения носит название внезапной глухоты и внезапной слепоты.



Внезапная глухота особенно помогает в тех случаях, когда наши юные создания говорят в наш адрес оскорбительные слова или осваивают на практике некоторые из тех слов, которые они слышали в садике, но которым их не учили.

Представьте себе 3-летнего агрессора, которому не дают то, что он хочет. Он поворачивается к своей маме и говорит: «Я ненавижу тебя». И тут расстроенная мама начинает нервничать, принимая сказанное малышом за чистую монету, и в ответ на малыша обрушивается такой прилив маминой нежности, что происходящее начинает постепенно напоминать сцену из мыльной оперы. Гораздо разумнее было бы пропустить сказанное мимо ушей, а если уж так не терпелось ответить, то можно было бы просто сказать: «А я тебя люблю» — и на этом остановиться. Не нужно быть психоаналитиком, чтобы понять, что ваш ребенок действительно вас любит. И ответ на вопрос о том, кого он позовет к себе, если испугается или заболит, не вызывает ни у кого ни малейшего сомнения.

Целью коррекции поведения является поощрение желательного поведения и игнорирование всего остального в надежде на его постепенное искоренение. Игнорирование представляет собой одно из тех явлений, которое родителям не так просто применить на практике. Конечно, игнорировать все раздражающие поступки и действия детей невозможно, однако постараться стоит. В этом нам может помочь внезапная слепота.

Представьте двухлетнего мальчика, который без остановки поглощает шоколадное печенье. После трех съеденных кусочков его мама говорит: «Все, хватит!» Он знает, что у мамы слабый характер, поэтому устраивает небольшое забавное театральное представление — начинает прыгать и топать на месте, закатывая истерику «вертикального типа». И вот тут-то, не обращая внимания на пыхтение, сопение и топанье ногами, вы должны проявить стойкость и непоколебимость. Играйте совершенно искренне, спокойно и уверенно, воображая себя великой актрисой. «Это интересно», — говорите вы, берете постиранное белье, выходите из комнаты и начинаете невозмутимо его развешивать. Наверняка найдется немного актеров, которые любят, когда зрители покидают зал на середине представления, и даже самый «непробиваемый» малыш, скорее всего, поймет смысл ваших слов.

10. «Тайм-аут».

«Тайм-аут» - представляет собой прекрасное средство, с помощью которого можно быстро решить обостряющуюся ситуацию. «Тайм-аут» мгновенно дает положительный результат, действует эффективно и успокаивающе.

Разойдитесь по разным углам квартиры. Цель «тайм-аута» — вытащить ребенка из обостряющейся или безвыходной ситуации, посадив его на некоторое время в другую комнату. При этом ребенок с центрального места на сцене переходит на другое, менее заметное, с которого его выходки будут не так хорошо видны. У ребенка будет время, чтобы выпустить пар, и родителям такая «разлука» тоже не помешает. В ссоре участвуют двое, и если благодаря одной из сторон удастся восстановить спокойствие, значит, «тайм-аут» был использован не зря.

«Тайм-аут» является одним из самых эффективных методов, очень полезен родителям, испытывающим большие сложности с воспитанием своего ребенка. Это тот запасной вариант, который помогает им найти выход из ситуации, когда они оказываются припертыми к стенке.

«Тайм-аут» лучше всего действует на детей от двух до десяти лет, тем не менее его можно успешно применять и в более раннем возрасте. Если вы перепробовали уже все возможные способы и они ни к чему хорошему не привели, если вы чувствуете, что быстро теряете контроль и ваше чадо видит это, — не хватайте и не шлепайте его, воспользуйтесь «тайм-аутом». Как только вы начнете кричать, ругаться, вести себя так же неразумно, как маленький ребенок, можете считать, что вы проиграли.

Применение «тайм-аута» не раз становилось настоящим спасением для тысяч родителей, которые уже были на грани того, чтобы ударить ребенка. Не забывайте, что у родителей трудных детей иногда в жизни действительно наступают критические моменты, но никогда не стоит обострять ситуацию, чтобы увидеть, к чему она может привести.

Для «тайм-аута» идеально подходит тихое помещение, в которое можно легко попасть, но в котором нет никаких игрушек и забав. На бумаге это выглядит просто, однако на практике самое подходящее, что мы можем предложить, это детская комната.

Основной смысл передышки заключается не в наказании ребенка, а в том, чтобы развести «противников» по разным углам и дать им достаточное количество времени для того, чтобы каждый из них мог выпустить пар и успокоиться. Как уже не раз говорилось в этой книге, большие стычки начинаются с мелочей, так что гораздо безопаснее прибегнуть к подобному методу и пресечь конфликт на корню, чем дожидаться того, что вам придется иметь дело с последствиями события международного масштаба.

Ваши действия просты. В тот момент, когда плач ребенка, его эмоциональное состояние и испытание вашего терпения переходят все мыслимые границы, вы должны решить: либо вы начинаете широкомасштабное сражение, либо используете «тайм-аут». Ни секунды не сомневаясь, вы выбираете последнее.

Спокойно возьмите ребенка за руку или на руки и с решительным видом отведите или отнесите в его комнату. Сохраняйте спокойствие и решимость довести дело до конца. Оказавшись в детской, соответствующим голосом дайте ребенку ясно понять, что вы не собираетесь с ним спорить и что ему запрещено выходить из комнаты до тех пор, пока он полностью не успокоится. Затем закройте дверь и быстро

уходите. Для детей старше трех лет можно поставить небольшой таймер, чтобы показать, какой промежуток времени они должны пробыть в своей комнате.

«Тайм-аут» в детской ни в коем случае нельзя путать с тем пережитком 1990-х годов, когда детей закрывали на замок в детских комнатах. Скорее всего, это больше напугает ребенка, чем поможет. Мнение о том, что маленьких детей нужно наказывать, что их должно быть видно, но не слышно, является старомодным и не вписывается в систему современного воспитания.

Стояние в углу было эффективным в нашем собственном дошкольном возрасте, но сегодня на практике лишь немногие родители считают такой вид наказания приемлемым. Ребенок в возрасте от одного года до двух с половиной лет не поймет смысла ваших действий, тогда как ребенок постарше при первой же малейшей возможности покинет место наказания, испытывая огромное удовольствие оттого, что ему удалось досадить родителям. И даже если он и будет стоять в углу, то наверняка постарается привлечь к себе внимание потоком произносимых грубостей и непристойных жестов. В большинстве случаев подобное наказание не приведет ни к чему хорошему, кроме того, что очень позабавит вашего ребенка. «Тайм-аут» в детской — это настоящий «тайм-аут».

Бывают случаи, когда «тайм-аут» не действует. Ребенок тотчас выходит из комнаты. В основном родители жалуются именно на это. Ребенка оставляют в комнате, дверь за родителями закрывается, но не успевают они сделать и пяти шагов, как малыш уже пулей пробегает мимо них. С этой проблемой можно справиться лишь при условии, что родители проявят решительную твердость и абсолютную непоколебимость в момент «ссылки». Маленькие дети мгновенно чувствуют, когда своим неповиновением или продолжительным ревом они могут добиться своего, но в равной степени они четко понимают, когда их родители говорят серьезно и не намерены уступать им ни на шаг.

Некоторые родители еще горько жалуются на то, что их ребенок отказывается сидеть в комнате. Если спросить родителей, где они находятся в момент, когда ребенок выходит из комнаты, то, как правило, оказывается, что они стоят прямо за дверью. Дети не так уж глупы. Если они знают, что за дверью их ожидает радушный прием, конечно, они выйдут из комнаты — зачем же пропускать такое удовольствие?

Иные обеспокоенные родители сетуют на то, что их ребенок выбегает из комнаты еще до того, как они сами дойдут до двери. Трудно поверить, что двухлетний малыш может пробежать через всю комнату, повернуть ручку и совершить побег быстрее, чем его физически здоровый родитель исчезнет со сцены действия. Если дело обстоит именно таким образом, то, наверное, вместо того, чтобы жаловаться, таким родителям нужно записаться в фитнес-клуб. Если родитель сажает ребенка в комнату, действуя при этом решительно и уверенно, затем плотно закрывает за собой дверь и быстро уходит, вероятность побега очень невелика.

Бывают случаи, когда к любителю побегов приходится применять более строгие меры воздействия. После первого бегства родители с полной непоколебимостью отправляют сорванца обратно. При рецидиве, возможно, придется ненадолго заблокировать дверь. Звучит жестоко, однако нельзя забывать, что «тайм-аут» используется как крайняя мера, когда никакие другие методы уже не действуют.

Часто у родителей происходит следующее: «Когда мы закрыли его в комнате, он кричал и плакал так долго, что нам пришлось его выпустить». Родители в это время

находились за дверью. Ребенок, имея в своем распоряжении такую хорошую публику, которая прислушивается к каждому всхлипу, выдает настоящее эстрадное шоу. Оставьте его в комнате, быстро закройте дверь и быстро уходите. Иногда метод «тайм-аута» не действует из-за того, что ребенок хватается за ручку, пытаясь открыть дверь. «И что в это время делаете вы?» — спросите у родителей. «Держу дверь с другой стороны!» Именно это дети и обожают, ведь это так похоже на игру в рыболова, которому на удочку попалась громадная рыбина.

Иногда родители жалуются еще на то, что их совсем маленькие дети подходят к двери и начинают колотить по ней ногой. Обычно они это делают только в том случае, если уверены, что вы их слышите. Как бы там ни было, даже если с двери и сойдет немного краски, восстановить ее будет намного легче, чем расшатанные нервы родителя.

Многие родители говорят, что не могут оставлять своих детей в комнате, так как те грозятся устроить настоящий погром. На самом деле это, как правило, всего лишь угроза, и очень маловероятно, что они собираются ее осуществить. Очень важно не оставлять в комнате опасные или нежелательные предметы, способные повредить интерьер. Краски, фломастеры и все, с помощью чего можно учинить погром, нужно убрать прочь.

Если ребенок делит комнату с братом или сестрой, то родителям будет нелегко расслабиться из-за опасения, что разозленный, требующий внимания малыш может вторгнуться на чужую территорию. Если проблема в этом, то, возможно, потребуется найти другое «нейтральное помещение». Если пространство слишком ограничено, то можно устроить «тайм-аут» в ванной. «Тайм-аут» является превосходным спасательным средством и при правильном применении редко вызывает противодействие.

«Тайм-аут» обвиняют в неэффективности в тех случаях, когда на самом деле виноваты сами родители, не понимающие, чего конкретно они хотят добиться от этого метода. Пять минут «плена», проведенные в своей комнате, не могут гарантировать безупречного поведения в течение всего последующего дня. Этого не обеспечит вам ни один из известных методов, кроме, конечно, смиренной рубашки.

Цель «тайм-аута» состоит в том, чтобы дать обеим сторонам время успокоиться и тем самым предотвратить серьезный конфликт. Ребенок не обязан извиняться. Единственное, чего можно от него ожидать, это более разумного поведения в будущем.

«Тайм-аут» представляет собой метод, способный разрядить стремительно обостряющуюся ситуацию в определенный момент времени. Если все прошло нужным образом и спокойствие восстановлено, тогда можно считать, что метод удался.

Какой же вывод? Если четко соблюдать правила и условия выполнения, «тайм-аут», очень эффективный воспитательный прием, рекомендуется использовать родителям маленьких детей, детей-инвалидов и даже весьма трудных детей старшего возраста. «Тайм-аут» — это прекрасный способ восстановить в доме спокойствие и порядок, и если делать все так, как описано выше, то он поможет значительно разрядить напряженную обстановку, при этом не пугая и не травмируя ребенка. Когда напряжение исчезает, а ребенок четко осознает границы дозволенного, жить становится легче и радостнее всем!

11. Попробуйте предупредить бурю.

Не дожидайтесь, когда поведение малыша выйдет из – под контроля, старайтесь предупредить «бурю». Заметив, что он начал раздражаться, отвлеките ребенка рассказом, песенкой, предложите спокойную игру. Наконец, просто обнимите кроху, скажите ему несколько ласковых слов.

Если маленький пленник все же учиняет разгром в детской, у вас есть три варианта действий:

- вы можете притвориться (что будет крайне трудно), что случившееся не производит на вас ни малейшего впечатления, и позже, когда все успокоится, вместе навести порядок;
- вы можете со всей строгостью дать понять, что вы очень недовольны, а затем настоять на том, чтобы ребенок сам навел порядок;
- можно обрушить на юного бунтаря гнев и четко объяснить ему, что такое поведение совершенно неприемлемо.

ПЕДАГОГИ СОВЕТУЮТ!

Как только вы заметите, что малыш действительно впал в истерику, попробуйте отвлечь его, обратите его внимание на какой-то яркий и интересный предмет. Используйте игрушку, которая в ваших руках тоже "заплачет или засмеется". Обратите внимание на умывающуюся кошку или играющую собаку. Если же поводом для истерики стало ваше невнимание, как в случае, когда наполовину одетый ребенок ожидал, пока мама поговорит по телефону, извинитесь перед ним (да, если вы не правы, вы должны извиниться перед малышом!), и в следующий раз не допускайте такого неуважения. Ведь он - личность, с которой надо считаться. Развяжите у него все тугие завязки, пояс, расстегните верхние пуговицы на одежде. Умойте ребенка холодной водой. Очень полезно подставить кисти рук под струю воды. Постарайтесь, чтобы струя попадала на запястья, туда, где прощупывается пульс. Можно быть понастойчивей, если ребенок сам не хочет идти к умывальнику. Успокаивающие капли лучше не давать, так как они оказывают слабое наркотическое воздействие. Если ребенок продолжает всхлипывать, скажите ему: "Ну перестань. Все уже хорошо". Он наверняка устал, надо дать ему возможность успокоиться, отдохнуть. Не "сводите счеты" с малышом, не упрекайте его. Тем более - не наказывайте. Он уже наказан. Лучше подумайте, как в дальнейшем избежать подобных сцен.