

## Истерики у детей - 3 шаговый план для родителей



Каждый родитель сталкивался с таким неприятным явлением, как истерика у ребенка. И часто родители спрашивают меня — как поступить в схожих ситуациях? Когда они ведут себя... не как воспитанные дети.

Когда стыдно за их поведение перед окружающими. Когда

устал после работы. Когда терпение на исходе и вот-вот уже готовы вырваться слова, о которых любой нормальный родитель после всегда сожалеет и чувствует себя виноватым... Если ли альтернативные способы справиться с «истеричными» детьми?

### Первый этап - подумать и предусмотреть

Выигранная война, та которой не было. У каждого родителя есть этот навык — он появляется в тот период, когда малыш начинает самостоятельно передвигаться по квартире и исследовать ее. Вот тогда мы учимся все предусматривать наперед — убрать все ценное и бьющееся с «его высоты».

Убрать все ядовитое и отравляющее из его зоны досягаемости. Перекрыть краны, закрыть розетки, заблокировать окна... и т.п. Вот один из способов справиться с истерикой у ребенка.

Но со временем этот навык теряет актуальность, но мой взгляд совершенно напрасно. Ведь он может помочь предотвратить множество «капризов» ребенка, если родитель подумает и позаботится заранее, что нужно убрать из зоны досягаемости.

Например, если проблема с компьютером, сидит все дни напролет — спрячьте его, уберите компьютер. Немного расстроится, потом найдет себе занятие по душе. Если ребенок при виде надувного городка устраивает истерику на улице — спланируйте маршрут так, чтобы не пересекаться с источником раздора.

Ко мне на занятия ходит мальчик 7 лет, часто и помногу времени он проводил за смартфоном в интернете. Если просто забрать — скандал. Родители, чтобы

как-то ограничить время с девайсом, периодически выключают передачу данных на смартфоне.

Нет интернета – нет интереса. Смартфон спокойно лежит на полке, принимает звонки и отправляет смс, только интернет не работает. Ребенок периодически подходит проверить – не появилась ли связь. Но в целом очень спокойно переносит эту ситуацию, поскольку видит объективные причины (нет связи), и никто ему не ставит запрет.

Первый этап технологии – подумать о предстоящей деятельности и предусмотреть необходимые мероприятия заблаговременно.

### **Второй этап – взять паузу и все взвесить**

Часто мы реагируем на поступки ребенка молниеносно – только увидели его растерянного посреди комнаты с осколками вазы в руках.

И в одно мгновение у нас в голове проносится версия того, как это могло случиться. И вот уже мы все поняли, определили виновного и даже успели вынести ему приговор (придумать наказание) за доли секунды. От мгновения, когда увидели его, до момента, когда начали свой выдох и прозвучали наши первые слова.

Решение простое — взять паузу и во всем разобраться. Поверьте, ваш взгляд и так очень о многом поведал ребенку. А вот после паузы вы сможете задать уточняющие вопросы, для того, чтобы выяснить причины такого поведения.

И может так оказаться, что причиной всему было простая детская любознательность, тяга к экспериментам, стремление познать этот мир. Неужели правильно наказывать ребенка за его желание узнать новое, сделать свое собственное открытие? Конечно нет. Наша с вами родительская задача помочь ребенку в его стремлении учиться, а не бить его по рукам и прививать ему чувство вины и неуверенности в себе.

А что происходит в жизни? Взрослые кричат, наказывают малыша. Он продолжает учиться, потому что не может этого не делать. Но только теперь он учится тому, что мир вокруг опасен. Исследовать его не нужно, можно попасть в неприятности. Инициативу проявлять тоже вредно, это расстраивает родителей. Ко всему прочему ребенок не понимает, за что его наказывают. Он становится зажатым, напряженным, так как теряет контакт, со своим защитниками-родителям.

Это напряжение вызывает стресс. А под влиянием стресса он даже не может ясно сформулировать и высказать свою мысль. Ему тяжело даже объяснить

свое поведение вам, если вопрос «почему ты это сделал?!» звучит для него как угроза. Он будет молчать, просто из чувства страха наказания, которое последует за честным ответом. Так он еще и учится быть не искренним.

Думаю, каждый из нас хоть раз в жизни был свидетелем картины, когда взрослый отчитывает ребенка за провинность. А тот вжал голову в плечи и от страха не знает куда бы спрятаться... Уверен ни один родитель не желает подобного своему ребенку.

Тогда почему же мы сердимся? Потому что побочным эффектом его «экспериментов» являются наши потери – разбита дорогая сердцу ваза, или порезаны новые шторы на платье куклам, или нам кажется, что страдает наша репутация в глазах окружающих (посмотрите, эти люди не смогли нормально воспитать своего ребенка...) К этому добавок еще и масса эмоций, нервы на пределе, проблемы на работе и т.п. Как же с этим справиться?

Надо взять паузу. Принять для себя мысль, что мой ребенок изначально делает все правильно. У него есть адекватная, нормальная причина на такое поведение. Только иногда он выбирает не совсем подходящую форму для реализации своей идеи. Если принять эту установку, то следующие шаги будут естественны и очевидны.

### **Третий этап – спросить «для чего ты это сделал?» и предложить альтернативу**

Спросить малыша, для чего он так сделал? Спросить спокойно, даже немного с любопытством, вам же на самом деле интересно – для чего? Либо самому подумать о возможных причинах. И вернуться к первому этапу – предпринять меры, чтобы в дальнейшем избежать повторения негативных последствий.

Если ребенок игнорирует вас или не хочет вам объяснять, почему он так делает, это нормально. Повторите свою просьбу еще раз, поясните ему для чего вам это нужно знать. Если вы хотите доверия с вашим ребенком, вы должны научить его, что быть честным и открытым с вами это безопасно, даже когда он совершает ошибку. Донесите до него, что он может вам доверять, и что вы хотите его понять.

Например – он решил поиграть с водой, для этого постарался наполнить водой всю ванную комнату. Как результат – затоплены соседи нижних этаже. То, что он играет с водой это здорово! То, как он решил это сделать – плохо, поскольку есть пострадавшие))). Выход – предложить ему альтернативу, в которой и он с водой поиграет, и соседи снизу будут в безопасности. Например – наливать воду в саму ванну, играть в ней вместе.

Другой пример — один молодой человек в возрасте 5 лет очень любил кидать в воду (в унитаз, в раковину, в ванну) разные предметы. Родители терпели (что уже было ошибкой) до момента пока в унитаз не улетел брелок сигнализации от машины.

Я предложил им поступать следующим образом – как только родители видят, что парень намеревается выбросить что-то в унитаз, сразу к нему присоединяться, и начинать вместе с ним кидать в унитаз кусочки туалетной бумаги. Можно рвать ее и комкать в шарики, можно полосками, можно листочками, можно фигурки складывать..., как угодно.

Важно!!! Родители следят, чтобы он выкидывал только туалетную бумагу. Игра прекращается, когда малыш сам перестает кидать. И так каждый раз. Через месяц парень наигрался в эту игру и больше ничего никогда не выкидывал в воду. Он научился кидать предметы в воду, в той достаточной мере, чтобы ему стало неинтересно.

Случается, дети поступают, на наш взгляд, абсолютно не разумно. Но на их взгляд, поступать надо именно так. И наша задача рассказать, научить и показать им приемлемые формы реализации собственных идей. Если первая альтернатива не сработала, не беда – предлагайте другую.

Уверен ваши дети смогут еще не раз удивить вас своим нетривиальным подходом к игре. И уж точно они не ставят задачу вывести вас из себя, устроив беспорядок или закатив скандал в общественном месте. Иногда они поступают ... несколько неожиданно с целью привлечь к себе внимание, но НИКОГДА они не стремятся причинить боль родителям.

Дети учатся уважать других и быть внимательными, отзывчивыми, когда сами родители понимают своих детей, и уважают их.

Иногда, нам кажется абсурдным то, что совершенно нормально для наших детей. Дети делают все со своим смыслом. Поэтому вместо того, чтобы считать, что ваш ребенок специально устраивает беспорядок, или мешает вам. Остановитесь и задайте ему вопрос – для чего он это делает? Вы удивитесь тому, что он ответит. И вы точно лучше поймете его мотивы. У детей богатое воображение. Чем больше мы понимаем и уважаем своего ребенка, тем больше он будет уважать нас, и в свою очередь будет становиться более внимательным отзывчивым к окружающим.

Как родители, мы иногда считаем, что ребенок пытается нас огорчить, и мы реагируем прежде, чем возьмем минуту на размышление, чтобы посмотреть на ситуацию с точки зрения нашего ребенка. Чтобы ребенок вырос самостоятельным, уверенным в себе и искренне

счастливым человеком, надо научить его, что исследование мира – безопасное и очень увлекательное дело!

Помните, что ваш сын или дочь — это только ребенок. Даже когда вам кажется, что он – мастер игры на ваших нервах, на самом деле он просто ребенок. Ваш любимый, маленький, невинный малыш, который изо всех сил старается быть похожим на вас, подражать вам. Потому что, всем своим сердцем он хочет вашей любви и внимания.

Чем больше мы даем детям свободы и уважения, тем больше они готовы прийти на выручку.

*Нужно ли ходить в общественные места с ребенком? Дает это что-то ребенку в плане психологического и речевого развития? В какие места лучше ходить? Как вести себя, если ребенок кричит, плачет, убегает или «прорывается» в запретные зоны — к продавцу за прилавок, к артистам на сцену, к повару на кухню и т.п.»*

Да, нужно. В первую очередь это дает много информации родителям и специалистам. Насколько сложно ребенку адаптироваться к новой ситуации? Что мешает или раздражает ребенка? Какие занятия или виды деятельности, или игры ему нравятся? В связи со сложным поведением, дети с трудностями развития реже бывают в таких местах (магазины, кинотеатры, площади, игровые комнаты и т.п.) Однако родители могут узнать много нового, полезного, а иногда и просто забавного о своем ребенке, совершая подобные совместные прогулки.

Совместный выход позволяет оценить навыки саморегуляции малыша. Как ребенок будет подстраиваться к новой ситуации? Может ли он потерпеть, собраться, сконцентрироваться ради чего-то приятного или ему очень сложно это делать? Ждет ли ребенок эти совместные выходы, готовится ли к ним? Например, сам собирает вещи, берет игрушки для занятий, например, самокат.

**В какие места лучше ходить?** Это места, которые наиболее комфортны для вас и вашего ребенка. Можно выбирать их по количеству людей, типу активностей, по уровню внешних раздражителей (яркость света, громкость звука, резкость запахов, интенсивность движения и т.п.). Например, прогулка по набережной в утреннее время позволяет покататься на самокатах или велосипедах, при этом количество людей будет меньше, чем в вечернее время. Прогулка в батутный центр в дневное или утреннее время также будет более комфортна по количеству людей.

Если выбрать наоборот позднее вечернее время для прогулок по центру города, то скорее всего будет довольно многолюдно, яркие огни рекламы,

возможно музыка. В дневное время площадки перед домом могут быть свободны.

Если ребенок кричит или плачет, это не комфортная ситуация для него и для вас. Это значит где-то допущен просчет. Находится ребенку в таком уровне дискомфорта, когда он кричит и скандалит, конечно не полезно. Нужно выйти из этой ситуации, успокоить ребенка. После этого проанализировать ситуацию. Понять, что пошло не так и почему? Что помешало ребенку себя чувствовать нормально? И, снизив эти факторы до приемлемого уровня, снова выйти на прогулку. А потом постепенно повышать нагрузку и уровень сложности.

Если ребенок прорывается в запретные места и этим сложно управлять, то лучше на первом этапе не посещать такие места. Или выбрать место, где уместно заходить за прилавок или к артистам. На ум приходит домашний театр, где дети могут находиться во время представления на сцене, или игровые детские комнаты профессий, где ребята сами пробуют быть продавцами, строителями, военными и т.д.

Если ребенок нормально переносит посещение общественных людных мест, то это дает очень много ему, в плане общего развития. Благодаря таким прогулкам развивается навык саморегуляции.

Например, мама двоих детей повела старшего к стоматологу на прием, а младший с ЗПР уже знает, что такое стоматолог и естественно не любит туда ходить. Однако же они пришли, старший ушел на прием, а мама с младшим остались дожидаться в коридоре. Сначала он немного похныкал, но, когда понял, что его в этот раз не коснется, успокоился и спокойно играл с мамой в коридоре поликлиники 30 минут. Таким образом получилось, что ребенок в целом приятно провел время, в не очень для него приятном месте. Развивается способность ребенка сконцентрироваться, собраться, если нужно – немного потерпеть. Ну и следующий поход к стоматологу может быть уже не таким страшным, помня, что один раз ему там было в общем то неплохо.

Во время совместных выходов развивается навык, который можно назвать, как совместное внимание. Это основа для общения и исследовательского интереса.

Например, папа с ребенком на набережной кормят чаек. Процесс увлекательный и динамичный. Внимание обоих направлено на то, что происходит перед ними – чайки кружат, пикируют, взлетают, кричат! Перехватывают хлеб друг у друга, зависают на расстоянии вытянутой руки перед ребенком, прося хлеб и т.п.

Это дает широкие возможности для сопереживания, поскольку эмоции захлестывают и хочется ими поделиться. А рядом кто? Только папа, значит с папой и будем вместе переживать, делиться, показывать друг другу, визжать от восторга, подпрыгивать от радости и в шутку бояться (чайки иногда очень близко пикируют).

Следующий положительный момент совместных прогулок в общественные места – развитие умения двусторонней коммуникации. Общения на интересующую обоим тему. В этом смысле улица дает прекрасную возможность для развития спонтанных инициатив и общения. На улице постоянно что-то происходит. Что-то неожиданное, интересное, увлекательное, новое, яркое или шумное! Все это привлекает внимание, рождает любопытство, желание подойти, узнать, попробовать, рассмотреть поближе, потрогать и т.п.

Помимо того, что все это дает дополнительную нагрузку на сенсорные системы ребенка, что также помогает в развитии речи. Это создает повод для общения, желания что-то обсудить, спросить, узнать, получить объяснения. И это общение может происходить по-разному – при помощи предложений и слов, при помощи одних звуков, и даже при помощи мимики и жестов.

Ребенок учится обращаться ко взрослому не только с просьбами, но и с вопросами. А также со своим желанием поделиться увиденным и услышанным! Дети кстати могут очень удивить своих родителей выбором объекта для двусторонней коммуникации. У взрослых же появляется возможность научиться видеть мир заново, детскими глазами, если они будут следовать за своими детьми в их выборе.

Простая польза, как от любых других прогулок – возможность подышать свежим воздухом. Улучшает сон, повышает аппетит, оставляет румянец на щеках малыша и дает возможность расширить знания об окружающем мире.

Справляться с истериками у детей. Проще, чем кажется.