

РЕБЕНОК 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 (если вы не находитесь на пешеходном переходе, паспортном контроле или на приеме у президента) 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.

❁ Итак, вы пришли к выводу, что ваши требования вполне соответствуют возрасту и способностям ребенка, а его истерика – лишь способ отстаивать 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 поскандалить – 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 няню». 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.**