

## Если ваш ребёнок закатывает истерики.

В первый день августа мне позвонила женщина и записалась на консультацию. Её запрос звучал так: почему мой сын закатывает истерики? Это случается тогда, когда ему что-то не нравится, или он с чем-то не согласен. Сначала он начинает плакать, потом просто вопит, а затем может упасть на пол или на землю и биться в истерике.

Готовясь к встрече, я прошерстила весь интернет и вот что узнала про детскую истерику.

**Детская истерика** (истерический невроз) — состояние крайнего нервного возбуждения, сопровождающееся потерей самообладания и неадекватным поведением.

Причинами плохого поведения ребёнка могут быть:

- манипулирование окружающими;
- стрессовое состояние ребёнка;
- возрастные особенности (например, протестное поведение характерно для детей, переживающих кризис 3-х лет);
- недостаточный уровень развития эмоциональной сферы;
- незнание других адекватных способов выражения своих эмоций;
- нестабильная ситуация в семье.

### Что же делать?

Для начала **оценить обстановку** – все ли с ребёнком в порядке, и все ли базовые потребности удовлетворены (сыт ли, не хочет ли спать, не болен ли, не хочет ли в туалет). Не грозит ли ему опасность в виде надвигающейся машины, и т.п.

Если потребности удовлетворены, и опасность не грозит, отойдите слегка в сторону, и **дайте ребёнку прожить эту эмоцию**. Ведь чаще всего (в 99% случаев) она вызвана недовольством сына (вы забрали его с площадки, не дали какую-либо вещь, ограничили его в передвижениях и т.д). То есть **дайте своему чаду вдоволь проораться, навалиться**, – короче, пусть спектакль одного актёра свершится. А смысл поднимать, уговаривать, отряхивать, вразумлять? Ребёнок не согласен с позицией мамы/папы, и пытается её/его «прогнуть». Чтобы его в конце концов подняли, вернули на площадку, дали вкусняшку, выполнила прихоть, и т.п. Это наиболее сложный момент для родителя – выдержать рев своего любимца. Если в этот момент уступить, то схема «поорал-повалился-получил» закрепляется в сознании ребёнка и он обязательно будет использовать ее в дальнейшем.

Когда вы заметите, что первый пик истерики пройден, **переключите ребёнка** на другие вещи: покажите на пролетающую мимо птицу; предложите пойти домой, чтобы поиграть там в интересную игру; и все в таком духе – зависит от предпочтений конкретного ребёнка. Таким образом вы выводите его из состояния истерики.

Если отвлечение не работает, но пик истерики пройден, то можно приласкать, пожалеть, сказать, что, мол, да, на площадку сейчас нельзя потому-то и

потому-то, и я прекрасно понимаю твоё огорчение, но у нас есть прекрасная возможность сделать это и это. И расписать в красках, как чудесно это будет сделать!

Если и это не помогает, дайте ребёнку самостоятельно прожить 5 стадий принятия неизбежного (отрицание=истерика, гнев=пик истерики, торг, депрессия, принятие), и в конце концов маленький человечек, пусть и нехотя, но согласится с вашей позицией, и сделает, как надо вам. Ведь взрослый сказал «нет» и не прогнулся. Значит, у мамы или папы есть авторитет, и их надо уважать.

Конечно, быстрее и проще будет шлёпнуть ребёнка по заднице, как делают многие мамы/папы,. И, возможно, это и решит проблему прямо здесь и сейчас, но даст кучу отстроченных «бонусов» в дальнейшем

### **Как это будет работать?**

Все идеи о том, что на ребенка можно и нужно воздействовать физически, строятся на средневековых представлениях о том, что у ребенка пока нет ума, а значит, и понять он ничего не способен. На самом деле, эмоциональная восприимчивость ребенка настолько высока, что в этом он намного чувствительней взрослого.

Для выживания ребенку нужно считывать все эмоции, он чувствует и любовь, и нелюбовь, и одобрение, и неодобрение, и различает все оттенки. Наши взрослые эмоции от нас заслонены нашим рассудком, а главное, психическими защитами. Взрослые и сами не знают, чего они хотят, как они к чему относятся, чего чувствуют. Ребенок саморефлексию только формирует, а вот чужие эмоции распознает отлично.

Однако, если ребенок привыкнет к тому, что когда им недовольны, его начинают лупить, он действительно может притупить восприятие более тонких родительских эмоций. Его порог поднимется. Вот тогда и рождается эффект "он не понимает слов, а только шлепки". Его к этому приучили. Да, как животное.

Короче, как минимум ребёнок поймёт, что у кого сила, тот и прав. И в дальнейшем будет понимать только силу, слова вряд ли будут доходить до маленького человека. И как максимум он сочтёт предателем самого близкого ему человека. Человека, который сильнее и умнее, но в критической ситуации не нашёл ничего лучше, чем поднять руку на беззащитного ребёнка.

Поэтом, сначала дайте ребёнку прожить 5 стадий принятия неизбежного, затем скажите ему, что вы всегда рядом и понимаете его, и затем переключите внимание на что-то другое.

Такой вот рецепт сложился у меня благодаря идеям интернета.

**Вопрос родителям: что делаете вы, если ребёнок падает в истерике?**