

Статья: «Капризы под контролем!»

Педагог-психолог
25 декабря 2023 г.

Кузнецова Светлана Вячеславовна

Каждому родителю хотя бы раз в жизни представляется случай столкнуться с истерикой у любимого малыша, дорогого сердцу ангелочка. Как грамотно и безопасно действовать взрослым в такие моменты, как сохранять спокойствие и рассудительность, - постараемся найти ответы вместе.

Причины капризного поведения бывают различными.

Физический дискомфорт

Ребенок еще не очень хорошо отдает себе отчет в своих телесных ощущениях. Он может испытывать какую-то боль или дискомфорт, что лишает его душевного равновесия, но при этом истинную причину своего состояния он не понимает. Истерику может вызвать и чувство голода, и элементарная физическая усталость.

Хочу внимания!

Нередко истерикой малыш пытается добиться родительского внимания. Особенно часто это происходит, если родители в течение всей недели почти не видят ребенка, а на выходных хотят отдохнуть и расслабиться от тяжелых рабочих будней. Вот тут-то чадо и напоминает о себе! В этом случае попробуйте хотя бы в выходные проводить с ним больше времени. И совсем не обязательно каждый раз «выходить в свет». Можно просто поиграть, почитать любимую книжку, обнявшись на диване, прогуляться по соседнему парку. А, может быть, вам захочется создать в ближайшие выходные грандиозный семейный коллаж на листе ватмана – из журнальных картинок, собственных фотографий – и дополнить всю эту красоту, например, необыкновенными пластилиновыми барельефами.

Истерика-манипуляция

Если сначала желания малыша удовлетворялись по первому его требованию, а в какой-то момент родители решили, что чадо уже достаточно подросло и пора заняться его воспитанием, чадо искренне недоумевает: почему? В этом случае с помощью истерики ребенок нередко достигает нужного результата. Ему достаточно один-два раза получить желаемое после бурных слез, и вот уже закрепилась стойкая ассоциация – вдохновенная истерика прекрасно решает все проблемы.

Когда в родителях согласия нет

Мама запрещает есть конфеты перед обедом, а бабушка – разрешает. С папой можно залезать на самую высокую ступеньку железной лестницы на школьном дворе (папа убежден, что будущий мужчина не должен бояться высоты), а у мамы чуть инфаркт не случился от этого зрелища. Как же быть? Прежде всего попробуйте выработать единую линию поведения. Ребенок очень быстро понимает, что одни родственники позволяют ему больше, чем другие, и ловко начинает использовать это обстоятельство в свою пользу. Но в конечном итоге, вечно шатающиеся рамки не дают ему возможности на них опереться, дезориентируют малыша. Так что и для ребенка, и для его родственников будет лучше, если все они будут жить по одним и тем же законам.

Однако подчас договориться очень трудно. Тогда надо спокойно объяснить ребенку, никого не обвиняя и не упрекая: у мамы одни правила, а у папы (няни, бабушки, дедушки) – другие. Когда ты гуляешь с мамой, изволь соблюдать ее правила.

Я сам!

Истерика может выражать протест против чрезмерной опеки и желание быть самостоятельным. Часто такое бывает при авторитарном стиле воспитания. Вспомните, как вы общаетесь с малышом в поликлинике, в парке, дома. Можно даже записать себя на диктофон. Если малыш по большей части слышит от вас: «Нельзя!», «Туда не ходи!», «Не трогай!», «Не смей!», «Перестань!», то ничего удивительного в том, что он пытается отстоять

право на самостоятельность. Ребенку очень важно чувствовать уважение родителей, признание его способностей. Попробуйте прислушаться к своему чаду, расширить сферу его деятельности, дать ему больше свободы, и, возможно, проблема истерик постепенно исчезнет из вашей жизни.

Скоро грянет буря!

Малыш настойчиво просит вас о чем-то, требует, возмущается. Уже подрагивают крылья носа, глаза наполняются слезами, а уголки губ опустились. Вы чувствуете, что ребенок вот-вот разразится плачем, он близок к истерике. Стоп! Прежде всего, остановитесь, и честно и точно ответьте себе на один-единственный вопрос: можете ли вы исполнить его просьбу? От этого зависит тактика ваших дальнейших действий.

Если можете, то скажите ребенку, чтобы он успокоился и попросил вас обычным тоном, без нытья и всхлипов. Практика показывает, что в мелочах лучше пойти ребенку навстречу. Допустим, крохе хочется пошлепать по лужам в новеньком комбинезоне. Признайтесь, что в глубине души вы были готовы к такому повороту. Значит, нужно заранее обсудить и решить, что надевать на прогулку, пойдете ли вы после нее еще куда-то, есть ли запасная одежда. Не забывайте только, что ребенок – не манекен для демонстрации вашего художественного вкуса и финансовых возможностей. Он имеет право шлепать по лужам, залезать на деревья и возиться в песке и грязи, чтобы ни говорили соседские бабушки. В этом случае лучше пойти гулять в старой одежде, которую не жалко испачкать.

Кстати, один из самых распространенных поводов для истерики – запрет взрослого.

Постарайтесь, чтобы запретов было не слишком много, но все они были четкими и обоснованными. Тогда ребенку будет легче среди них ориентироваться.

Если же вы понимаете, что исполнить просьбу драгоценного чада вы сейчас не можете по объективным причинам (нет денег, возможности, предмет, который он требует, принадлежит кому-то другому и вы не вправе им распоряжаться и т.д.), спокойно и четко объясните это ребенку.

Палочкой-выручалочкой для взрослых в управлении капризным поведением ребенка могут стать давно известные психологические трюки. Ими чаще всего в совершенстве владеют бабушки и дедушки.

Отвлечь

Чем младше ребенок, тем лучше работает этот способ. Младенец способен забыть обо всех слезах при виде огромной вороны, которая кружит вокруг черствой корки и боится подлететь ближе. На ваше счастье как раз в этот момент может пролетать вертолет, проезжать мимо грохочущий трактор или пожарная машина с сиреной.

Предложить адекватную замену

Например: сейчас мы не можем купить этот самолетик, потому что у меня нет денег. Но зато мы можем прийти домой и вместе сделать самолет из бумаги (слепить из пластилина, построить из стульев и пр.). Вполне возможно, что перспектива совместной деятельности окажется для малыша более привлекательной, чем готовая магазинная игрушка.

Оставить артиста без публики

Ребенок нередко начинает работать на публику. Попробуйте лишить его признательной аудитории (вывести из магазина, отвести в не слишком людное место на улице или оставить одного в комнате). Иногда истерика бывает направлена, как сейчас говорят, на целевую аудиторию, т.е. предназначена для определенного человека. У К. Чуковского в замечательной книжке «От двух до пяти» есть такой диалог:

– Почему ты плачешь?

– Я не тебе плачу, а тете Вале.

Очевидно, что без тети Вали плакать бессмысленно.

Направить энергию в мирное русло

Собственно говоря, это тоже вариант адекватной замены, только к нему нужно подготовиться заранее. Предположим, ребенок в магазине постоянно требует, чтобы ему дали выбрать самую большую шоколадку или торт. Понятно, что ни его здоровью, ни вашему кошельку это на пользу не пойдет. Но на самом деле, скорее всего, малыш просто хочет тоже участвовать в покупках и сам выбирать то, что ему по нраву. Значит, заранее дома вы договариваетесь, что

он тоже будет делать покупки, а в магазине ваша задача – ненавязчиво подвести его к стенду с творожками и йогуртами. Если уж выбирать, так более здоровую еду! Зато как счастлив и горд собой будет ребенок, которому дали, как взрослому, возможность выбрать самые настоящие, не «понарошечные» продукты! Он же может и нести их из магазина в своем собственном рюкзаке.

В большинстве случаев, эти способы позволят избежать истерики. Но, допустим, вам не удалось это сделать и...

Буря не миновала

Прекратите все дискуссии и постарайтесь сохранять спокойствие, хотя это, конечно, нелегко. Чем меньше внимания от вас и других людей получит юный нарушитель общественного порядка, тем скорее прекратится истерика. Сейчас уступать уже нельзя, поскольку ваша уступка свяжет воедино момент плача и достижение желаемого результата. Следствие вполне логично – плачем можно добиться всего, что угодно.

Как отличить такую неконтролируемую истерику от манипуляции?

После истерики-манипуляции у малыша мгновенно меняется настроение, он успокаивается очень быстро. Неконтролируемую истерику ребенок сам остановить не может, даже если хочет это сделать. В этом случае не стоит оставлять его одного, он почувствует себя брошенным и несчастным. Ребенку действительно трудно – помогите ему справиться с непростой ситуацией!

Для этого нужно взять малыша на колени лицом к себе, обнять его и удерживать в таком положении, даже если он будет сопротивляться. Попробуйте немного покачать его на руках, отвлечь, переключить его внимание на что-то интересное и значимое. Хорошо помогают в таких случаях теплая ванна, приятная музыка, горящая свеча, на которую вы вместе посмотрите.

Мирись, мирись и больше не дерись!

Когда ребенок успокоится, обсудите с ним, что произошло. Расскажите о своих чувствах во время скандала: как вам было стыдно, неприятно, но вы рады, что он, наконец, смог взять себя в руки. Объясните, что таким способом он не сможет добиться желаемого результата. Когда вы оба остынете, обязательно помиритесь. Для малыша этот нехитрый ритуал означает переход к новому, спокойному состоянию.

А потом как-нибудь попробуйте проиграть разные формы поведения с игрушками – сначала пусть малыш «озвучивает» игрушку-ребенка, а вы – маму, а потом поменяйтесь местами. В игре покажите, к чему приводит то или иное поведение, и на наглядном примере малыш сам сделает соответствующие выводы.