**Консультация**

**для родителей**

**«Как справиться с детской истерикой?»**

Интернет источник <https://aif.ru/health/children/utihomirit_skandalista_shest_shagov_spravitsya_s_detskoy_isterikoy>

*Автор доцент кафедры детской и семейной психотерапии МГППУ и департамента психологии Высшей школы экономики, кандидат психологических наук, семейный психотерапевт Елена Чеботарёва.*

**«Как справиться с детской истерикой?»**

Какие ошибки совершают родители:

1. «Пытаюсь утихомирить капризничающего ребёнка»
2. «Как взрослые сами провоцируют детские истерики»

Сидя на карантине, многие родители как никогда прежде столкнулись с проблемой детских истерик. Как с ними справляться?

Часто, когда ребёнок впадает в истерику, родители чувствуют беспомощность. Одни начинают идти на попятную и выдают ребёнку желаемое, тем самым закрепляя такой способ поведения и провоцируя капризы в дельнейшем, другие наказывают или игнорируют. Однако начинать стоит всё же не с наказаний, обещаний и прочего, а с налаживания отношений с ребенком.

Что делать, если ребенок уже разошелся, кричит и не может остановиться?

**Сначала попробуйте обнять ребёнка и физическим способом остановить его.**

Если он совсем маленький, достаточно просто взять на руки (посадить к себе на колени), держать и не отпускать, чтобы он не бился, не катался по полу и т. д. Ребенка постарше лучше обхватить сзади за плечи, прижав его руки, чтобы это отличалось от обнимашек, но чтобы он почувствовал какое-то ограничение. В психологии это называется сдерживанием. Когда дети не могут справиться со своими эмоциями и остановиться, им важно почувствовать снаружи надежные и неопасные границы.

**После этого начинайте разбираться с причинами, почему ребенок плохо себя ведет.**

Если вы догадываетесь, почему он скандалит (к примеру, потому что ему запретили играть в телефоне), желательно сначала посочувствовать, пожалеть, дать поплакаться. Но после этого твёрдо сказать: «Ты расстроен, потому что я тебе не даю поиграть на компьютере, в телефоне. Понимаю, что тебе очень хочется, но больше нельзя». Если вы не понимаете, что стало причиной плохого поведения, стоит порасспрашивать ребёнка о его чувствах. Вариантов много. Например, это может быть обида на родителей. Тогда важно извиниться и восстановить отношения либо объяснить, что ребенок вас не так понял. Если ребёнок взбунтовался из-за чрезмерного контроля и опеки, попробуйте дать ему больше выбора. Например, малышу вместо требования «Ешь кашу» можно задать вопрос: «Какую кашу ты будешь сегодня есть — овсяную или манную?» У ребенка появляется ощущение, что он что-то решает.

**Понятно сообщите ребёнку, что ему нужно делать.**

То есть родителю не стоит говорить ребенку, чего ему не делать. Лучше сказать, что ему делать вместо этого. Когда ребенок валяется по полу, стучит ногами и кричит, попробуйте сказать: «Встань, пойди подними игрушку, которую ты бросил», «Посмотри книжку» или «Посмотри мультик спокойно».

Если ребёнок вас не слышит и продолжает кричать, спокойно подойдите, скажите, что он выбрал не послушаться вас, поэтому ему нужно идти на «перерыв».

Отведите его в другую комнату, посадите на диван (отведите в угол). Это сценарий из серии «пусть посидит, подумает над своим поведением». Через 2-3 минуты подходите и спрашивайте, готов ли он поговорить спокойно. Если не готов, пусть дальше сидит один, родитель игнорирует. Если и через 5-6 таких подходов ребенок не слушается, важно родителю «сохранить лицо», то есть хоть каким-то образом обеспечить то, чего он добивался: отвести за руку ребенка, отнести, вместе с ним убрать игрушку и т. п. Здесь важно не поощрять своим вниманием негативное поведение ребенка, не заводиться самому, последовательно выполнять одну и ту же дисциплинарную процедуру, не ругаясь, не оскорбляя ребенка и не «зверея».[**Не один дома. Чем занять ребёнка в самоизоляции**](https://aif.ru/health/children/ne_odin_doma_chem_zanyat_rebyonka_v_samoizolyacii)

**Наказания почти неизбежны, но только не в виде физического воздействия.**

Лучше договориться с ребенком заранее о том, как и за что его будете наказывать. Это должно быть понятно и предсказуемо для ребенка. Сначала давайте ребёнку право выбора: или он прекращает скандалить, или вы его наказываете. Лучше всего в качестве наказаний работают естественные негативные последствия плохого поведения, а также лишение удовольствий. К примеру, если ребенок скандалит, потому что хочет стащить со стола кружку с водой, разрешите ему схватить её и облиться. Конечно, если в кружке просто вода, а не горячий чай.  Часто эффективно срабатывает лишение удовольствий. Например, уменьшение времени на мультики, игры в компьютере и т. д. Нельзя лишать того, что ребенку жизненно необходимо, например полезных продуктов типа фруктов, прогулок на свежем воздухе, родительского чтения перед сном или привычного ритуала засыпания.

Полезно даже говорить ребёнку: «Мне жаль, что тебя приходится наказывать». Но если наказание необходимо, нельзя сворачивать с пути. Важно также удостовериться, что наказание не оскорбляет ребёнка, не унижает его достоинство.

**Если истерики случаются регулярно, нужно попытаться переломить привычный способ взаимодействия.**

Сначала предупредите, что сейчас будет по-другому: вы не станете реагировать на капризы, а если они будут продолжаться, то последует наказание. При этом нужно помнить, что когда что-то меняется в способе взаимодействия, то дети первым делом будут проверять границы, настаивать на старом до последнего и ждать, когда вы «сломаетесь». Поэтому собираясь налаживать другое поведение, важно набраться терпения и быть последовательными.

Чтобы истерики случались реже, родителям стоит понаблюдать за собой. Нередко плохое поведение взрослые провоцируют сами. Каковы наиболее частые причины?

**Слишком большое количество запретов.**

Маленький ребенок не в состоянии удержать в голове весь набор запретов, справиться со всеми своими желаниями. Организуйте его жизнь так, чтобы запретов было меньше, исключите по возможности лишние соблазны.

**Завышенные или неясные требования.**

Ребенок уже привык, что у него ничего не получается, и как он ни старается, его все равно критикуют. Либо родители все время говорят разное, либо выражаются сложно и непонятно, и ребенок не знает, чего от него хотят.

**Неорганизованность в жизни ребенка.**

Важно понять, что если ребенок маленький, то совести в том смысле, как ее понимают взрослые, у него пока быть не может, ответственности — тоже. Нельзя ждать от малыша, что он проявит сознательность и все будет делать правильно. Порядок в доме — это ответственность родителя. Если вы организуете жизнь ребенка правильно и он эти правила понимает, ему будет только спокойнее. Он будет лучше развиваться, когда у него нет тревоги и не надо вычислять, что он делает неправильно. Когда родители проявляют строгость или наказывают ребенка только тогда, когда терпение совсем закончилось, ребёнок не понимает, что вдруг случилось с мамой или папой: те же его проступки всегда проходили, а тут сделал что-то менее значительное, и родитель взорвался.

**Недостаток внимания.**

Когда детям не хватает внимания, они готовы сделать все что угодно, чтобы его добиться. Какое это будет внимание — вопрос второстепенный. Важно лишь то, что мама или папа реагируют, и ребёнок уверен, что он им нужен, его любят. Родители могут этим управлять. Используйте избирательное внимание — обращайте внимание на хорошее и по возможности не реагируйте на плохое поведение, если оно не угрожает самому ребенку и окружающим. Если родитель включается только на проступки, то ребенок, соответственно, тоже добивается своего плохим поведением.

Частая ошибка родителей: до того, как похвалить, многие выжидают — вот еще немножко ребёнок постарается, и тогда похвалю. А у ребёнка как раз не хватает того самого маленького шажка, чтобы дождаться похвалы. Он гораздо раньше принимает решение, что все бесполезно, не надо и стараться. Поэтому очень важно хвалить, отмечать даже малейшее движение в сторону хорошего. Но хвалить важно за что-то конкретное. Не просто «молодец!», а «молодец, что такую интересную картинку нарисовал!». Тогда дети будут связывать свое хорошее поведение с хорошим отношением к ним родителей.

С помощью избирательного внимания можно моделировать поведение ребенка — интерпретировать как хорошее даже малейший намек на желательное поведение и хвалить за него. К примеру, сделал маленький перерыв в крике, чтобы глотнуть воздуха — это уже повод сказать: «Как мне нравится, когда ты тихо сидишь и не кричишь». И это постепенно в сочетании с игнорированием самих истерик будет работать. Когда родитель ловит хорошие моменты и на них обращает внимание, ребенок старается двигаться к тому же.

Если ребенок уверен, что он важен для своих родителей, они уделяют ему внимание, поддерживают, понимают и принимают его индивидуальность, чувствительны к его потребностям и состояниям, то ребенку незачем устраивать истерики. Конечно, эта задача очень сложная, но достижимая.

А еще важно помнить, что ни один нормальный ребенок не ведет себя хорошо постоянно. Как и у взрослых, у детей бывают не самые хорошие дни. Их нужно просто перетерпеть, а ребенка в такие моменты важно просто понять и пожалеть.