Для детей истерика— средство получить желаемое, поскольку они поняли, что это срабатывает. Остановить это можно, никогда не уступая во время истерик.

Истерики занимают одно из первых мест в "перечне несносных типов поведения детей". Поистине, это представление, заслуживающее "Оскара": пронзительный крик, взбучка (родители пытаются прекратить таким образом истерику) и неуправляемое поведение. Если ребенок делает это в школе или парке — это настоящее унижение. И все-таки, почему дети идут на эти изнурительные истерики? Да потому, что поняли: подобные вспышки — успешный, хотя крайне нецивилизованный маневр, позволяющий привлечь внимание. Вы должны быть готовы к тому, что ваш ребенок в возрасте от года до трех попробует подобное поведение на вас, причем это в равной степени относится как к мальчикам, так и к девочкам. Дети постарше порой возвращаются к стадии "истерик", особенно после перенесенного стресса или переезда на новое место. Можно припомнить и одного-двух взрослых, которые кричат, хлопают дверью и что-то разбивают. Будет или нет устраивать истерики ваш ребенок, чтобы добиться своего, зависит от вашей реакции на первую попытку такого рода. Как только ребенок поймет, что у него получилось и он добился своего, он, вероятнее всего, прибегнет к этому средству еще раз (и второй, и третий...).

**Истерики появились:**

Может быть, с этой проблемой вы были знакомы и раньше, а может быть, ребенок стал «закатывать сцены» именно сейчас, реагируя на детский сад. Дитя, которое катается по полу и испускает пронзительные вопли с утра пораньше, когда вы нервничаете, опаздывая на работу, и мучительно прикидываете, как вам его, такого, доставить в детский сад, может изрядно потрепать вам нервы. Но, как и большинство других проблем, эта вполне решаема, хотя и требует больших эмоциональных «вложений» с вашей стороны.

Прежде всего, глубоко вздохните и успокойтесь: это не продлится вечно. Ребенок вырастет и перестанет впадать в истерики гораздо быстрее, чём вам сейчас кажется. В детских истериках самым мучительным для родителей является даже не поведение ребенка само по себе, а собственное родительское ощущение полного бессилия, растерянность, незнание, как себя вести в такой ситуации.

Вы и сами знаете, что нужно сохранять: спокойствие и только спокойствие. Только вот как это сделать? Для начала организуйте время таким образом, чтобы угроза опоздания на службу не давила на вас. Если уж вы знаете, что сборы в детский сад будут сопровождаться скандалом, распланируйте время с учетом этого печального факта: договоритесь на работе, что в течение ближайших недель будете приходить на полчаса или на час позже. Если это невозможно, придется раньше вставать. Кстати, возможно, что уже этой, очень простой меры, окажется достаточно, чтобы утренние «трели» прекратились: ребенок может бузить именно потому, что ему претит утренняя спешка. Не исключено, что ему нужна более плавная, неторопливая подготовка к ежедневному переходу из дома в детский сад. И если у него появится возможность поиграть дома пятнадцать минут перед выходом в детский сад или завтракать с мамой, а не в группе, вполне вероятно, что он успокоится. Если же это не помогает, усвойте некоторые простые правила обращения с бунтующим ребенком. Утренние истерики, связанные с походом в детский сад, чаще всего имеют характер манипуляции: ребенок очень надеется, что таким образом сумеет «победить» вас и садик наконец будет отменен. Дайте ему понять, что вы не боитесь его истерики и не будете выполнять его требований лишь потому, что он лежит на полу и производит весьма неприятные звуки. Ребенок должен видеть, что вы не злитесь на него, не обвиняете и не собираетесь наказывать, но не намерены поддаваться. Ваша спокойная и дружелюбная настойчивость и последовательность станут залогом того, что «показательные выступления» очень скоро останутся в прошлом.

Во время истерики не бросайте ребенка одного. Поверьте, ему было бы очень страшно остаться наедине со своими неуправляемыми эмоциями. Если вы чувствуете, что теперь уже вам трудно справляться с собой, можно выйти на несколько минут, но при этом обязательно скажите малышу, что вы сейчас вернетесь!

Выработайте и обсудите с ребенком правила поведения во время вспышек. Например, он может кричать, падать на кровать или топать ногами, но нельзя швыряться вещами, кусаться и царапаться, плеваться и визжать родителям в ухо. Поверьте, несмотря на всю бурность и вроде бы неконтролируемость происходящего, малыши довольно быстро усваивают такие правила. Нужно иметь про запас и какие-то меры пресечения на тот случай, если ребенок все-таки преступает черту. Вы можете ласково, но твердо взять его на плечи, сжать ему руки или ноги и сказать: «Стоп. Драться нельзя, это не по правилам. Я помогу тебе остановиться». Если во время истерики ребенок расшвырял игрушки или одежду, он должен потом собрать их и сложить на место сам. Объясняйте ребенку, что с ним происходит: «Это вспышка. Ты вышел из себя, потому что не хочешь идти в детский сад и расставаться со мной. Но ты можешь остановиться, а я тебе помогу. В садик идти все равно надо, но, когда я тебя заберу, мы сможем вместе погулять побольше (или еще что-нибудь привлекательное и утешительное для ребенка)». После завершения бури обязательно «опустите» занавес: возьмите малыша на руки, обнимите и приласкайте его, пообещайте друг другу жить мирно и дружно. Никогда не попрекайте ребенка его вспышками!

Напротив, малыш быстрее перерастет такой способ реагирования, если после вспышек вы будете хвалить его, отмечая его успехи: «Молодец! Ты был очень рассержен, но помнил, что драться и царапаться нельзя!» или «Ты уже большой мальчик! Как здорово, что ты не разбросал игрушки, когда сердился!».

ИТАК, если ребенок впадает в истерику:

* Не отменяйте немедленно своих решений
* Не берите ребенка насильно на руки
* Не старайтесь поднять ребенка с пола
* Не оставляйте ребенка одного
* Следите за своим эмоциональным состоянием
* Переключите внимание ребенка

**ПЯТЬ ШАГОВ К ПРЕКРАЩЕНИЮ ИСТЕРИК**

Воспользуйтесь этими пятью шагами как руководством для прекращения истерик у ребенка.

**Шаг 1.** Предугадывайте истерику, чтобы предотвратить ее

Самая большая ошибка — ждать, пока поведение ребенка полностью выйдет из-под контроля. Самое верное — предугадать состояние прежде, чем произойдет вспышка. Следите за характерными для вашего ребенка предвестниками раздражения, такими как напряжение, беспокойство, хныканье, и при их появлении немедленно отвлекайте его: "Посмотри на того маленького мальчика", "Хочешь вылезти из коляски и повезти ее вместе со мной?" Иногда помогает обращать внимание на признаки ухудшения настроения ребенка: "Похоже, ты устал. Давай пройдемся".

Малыши еще не обладают способностью контролировать свои эмоции, поэтому поначалу вам необходимо их регулировать. Если вы видите, что ребенок расстраивается, значит, пора применить метод успокоения, чтобы помочь ему сдержаться. Уединитесь с ним и поговорите успокаивающе, погладьте ему спинку, нежно обнимите или тихонько напойте песенку, помогающую расслабиться. Иногда вспышку можно остановить, выразив словами то, что ребенок чувствует: "Да, ждать трудно. Особенно, если ты хочешь сию же минуту вернуться домой". У ребенка может не хватать слов, чтобы выразить свое огорчение, поэтому он может успокоиться, услышав это от вас. Как только вы выясните, какое средство лучше, учитывая темперамент ребенка, используйте его. Поведение ребенка может превратиться в торнадо за рекордно короткое время.

**Шаг 2.** Введите политику абсолютной нетерпимости к истерикам

Как только ребенок начнет истерику, откажитесь общаться с ним до тех пор, пока он не успокоится. Он должен знать, что такое поведение терпеть не будут. Не уговаривайте ребенка, не кричите на него, не шлепайте и не пытайтесь урезонить — ни одно из этих средств, как правило, не срабатывает. Кроме того, он за своими воплями вас не услышит. Если нужно, возьмите беруши или наденьте наушники, но ни в коем случае не отвечайте. Даже не смотрите на него. Иногда необходимо осторожно сдерживать поистине неуправляемого ребенка, чтобы уберечь от страданий и его, и других; как только состояние ребенка вернется к более безопасной точке, принимайтесь за дело.

**Шаг 3**. Изолируйте ребенка при истерике

Лучшее средство при постоянно повторяющихся истериках — временно изолировать ребенка. Начинайте борьбу со вспышкой, как только она возникла. Спокойно отведите ребенка в какое-нибудь изолированное или специально отведенное для этого место. Здесь не должно быть ни телевизора, ни игрушек, ни других детей. Ребенок должен знать, что он не заслуживает того, чтобы играть с другими детьми или пользоваться чьим-либо вниманием, когда он ведет себя неприемлемо.

Длительность временной изоляции может быть различной для разных детей, однако ребенок должен находиться в "злом месте" или "на успокоительном стуле" до тех пор, пока не будет оставаться спокойным минуты две. Если он опять начинает кричать и молотить руками и ногами, его следует вновь вернуть в место временной изоляции Самое сложное в этом тяжком испытании - самому оставаться спокойным. Вспышки раздражения ужасны, поэтому ваше спокойствие поможет ребенку вернуться в нормальное состояние. БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ: не позволяйте ему использовать истерики, для того чтобы увильнуть от каких-либо обязанностей (например, от работы по дому или выполнения заданий на дом). Ребенок должен знать, что как только он вернется в нормальное состояние, он должен закончить начатое дело.

**Шаг 4.** Всегда и везде следуйте политике неприятия истерик

Выбрав способ поведения во время вспышек, очень важно придерживаться его каждый раз, когда ребенок впадает в это состояние, чтобы он знал, что ваша реакция неизменна. Даже если это произошло в общественном месте. Уведите ребенка: найдите уединенное место, отведите его в машину, побудьте с ним там, пока не успокоится или оставьте одного. Да, это неприятно и неудобно. Да, вы будете чувствовать на себе взгляды, но вы не можете терпеть непристойное поведение. Если ребенок прибегает к вспышкам раздражения и с другими людьми, например, вашими родителями, учителями, родственниками, приходящими нянями или сиделками, согласуйте с ними план, как вести себя в таких ситуациях. Для подавления неуправляемого поведения жизненно важна последовательность. Отведите специальное место для временной изоляции и особо подчеркните, что взрослые не должны обращать никакого внимания на ребенка до тех пор, пока он не вернется в нормальное состояние\*. Ребенку должно быть позволено, общаться с другими только тогда, когда он ведет себя надлежащим образом. Беседуйте с другими людьми, занимающимися вашим ребенком, чтобы оценить достижения в перевоспитании.

**Шаг 5.** Научите ребенка приемлемым способам выражения неудовлетворения

Важно, чтобы ребенок понимал, что расстраиваться можно, нельзя выражать это состояние нецивилизованным образом. Поэтому, когда вы оба успокоитесь, поговорите с ним о приемлемых способах выражения неудовлетворенности. Очень часто дети прибегают к плохому поведению только потому, что не знают приемлемых способов выражения своего состояния. Расскажите ребенку, как выражать чувства словами, а не истерикой. Научите его нескольким словам, описывающим чувства, таким как злой, потерявший голову, печальный, сердитый, уставший или расстроенный, и поощряйте пользоваться этими словами: "Я потерял голову", "Я действительно зол" и т.д. Хвалите ребенка, когда он говорит вам о своем огорчении: "Ты попросил помочь, когда был расстроен. Ты хорошо поступил". Можно также разыграть ситуации в ролях, чтобы помочь ребенку научиться сообщать о своем настроении соответствующим образом: "Вместо того чтобы отнимать игру, ты бы лучше сказал брату, что теперь твоя очередь поиграть. А теперь попробуй сказать это сам". Несмотря на то, что истерики никогда не бывают приятными, их можно использовать для усвоения важных уроков — научиться рассказывать о своих потребностях и справляться с огорчениями.

**ПЛАН ПОЭТАПНОГО ИЗМЕНЕНИЯ ПРОБЛЕМНОГО ПОВЕДЕНИЯ РЕБЕНКА**

Сначала побеседуйте с другими родителями о вспышках раздражения. Это поможет вам понять, что истерики — гораздо более распространенное явление, чем вы думали. Как часто подобные вспышки случаются у других детей? Как реагируют их родители? Что помогает в таких случаях?

Теперь настало время действий по изменению поведения вашего ребенка. Используйте Дневник поэтапного изменения проблемного поведения ребенка для записи своих мыслей и составления плана изменений.

1. Обратитесь к шагу 1 и определите, что успокаивает ребенка. Понаблюдайте за ребенком несколько дней. Запишите, что обычно происходит непосредственно перед вспышкой. Выяснив, что провоцирует вспышки раздражения, устраните это. Теперь истерики можно предупредить или свести к минимуму.

2. Как вы реагируете на вспышки раздражения? Если возможно, поговорите с другими взрослыми, видевшими эти истерики. Что в вашей реакции неэффективно? Подумайте, есть ли в вашем окружении взрослые, с которыми ребенок никогда не ведет себя подобным образом. Постарайтесь понять, почему он не устраивает истерик при них.

3. Перечитайте оставшиеся четыре шага. Согласитесь, что в большинстве случаев шаги 1, 2 и 4 обязательны для прекращения истерик. Если этих шагов окажется недостаточно, применяйте временную изоляцию, следуя шагу 3.

4. Если ребенок закатывает истерики и с другими ухаживающими за ним взрослыми, обратитесь к шагу 4, организуйте встречу с этими людьми и вместе разработайте план изменений. Помните, что вы добьетесь большего успеха, если будете все вместе последовательно работать.

5. Просмотрите приемлемые альтернативы истерикам, указанные в шаге 5, и выберите одну, которая поможет ребенку адекватно справляться со своим огорчением. Потренируйтесь вместе с ребенком, пока он не научится самостоятельно использовать этот подход, а потом поддерживайте его старания.

6. Если неприемлемое поведение продолжается (особенно у детей школьного возраста) или ребенок успокаивается с заметными усилиями, обратитесь за помощью к специалисту.

**ОБЯЗАТЕЛЬСТВА ПО ИЗМЕНЕНИЮ ПРОБЛЕМНОГО ПОВЕДЕНИЯ РЕБЕНКА**

Как вы будете использовать пять шагов и план поэтапного изменения проблемного поведения для того, чтобы помочь своему ребенку? Запишите, что вы предпримете в течение ближайших 24 часов, чтобы начать процесс поэтапного изменения проблемного поведения ребенка.

**РЕЗУЛЬТАТЫ ПОЭТАПНОГО ИЗМЕНЕНИЯ ПРОБЛЕМНОГО ПОВЕДЕНИЯ РЕБЕНКА**

Исправление поведения — это тяжелая, кропотливая работа, которая должна проводиться последовательно и основываться на закреплении результатов через родительское поощрение. Движение ребенка к изменениям может быть медленным, но обязательно отмечайте и поощряйте каждый его шажок на этом пути. Потребуется не меньше 21 дня, чтобы появились первые результаты, поэтому не спешите сдаваться. Помните, что если не сработает один подход, то сработает другой. Еженедельно фиксируйте прогресс в поведении ребенка, пользуясь приведенным ниже образцом. Ежедневно отмечайте успехи в Дневнике поэтапного изменения проблемного поведения ребенка.

1 неделя

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2 неделя

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3 неделя

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\* Поскольку до определенного возраста ребенок не способен контролировать свое эмоциональное состояние, зачастую он просто не может самостоятельно выйти из второй фазы истерики - непрекращающихся рыданий. В этом случае успокоение со стороны родителей (в идеале - матери) просто необходимо.

 Литература

 1. Галина Монина, Елена Лютова «Проблемы маленького ребенка»

 2. Олеся Жукова рекомендует «Не хочу идти в детский сад»

 3. Мишель Борба «Нет плохому поведению»

 4. Е.Н. Корнеева «Детские капризы»