

Как вести себя при детских истериках

Первая задача - прививать ребенку с младенчества концепцию "отложенного удовольствия". Голодный ребенок не может ждать - он кричит от голода. Комментируйте свои приготовления к трапезе, помогите крошке с первых месяцев жизни понять, что это занимает какое-то время. "Сейчас, мой хороший. Нужно подождать. Мама уже несет бутылочку".

Никто не призывает вас нарочно продлевать ожидания голодного ребенка! Любая мать внимательна к нуждам малыша, но приучать его к ожиданию необходимо. Мультфильм? Непременно. Но не сейчас. Сейчас уже пора спать, а после дневного сна мы посмотрим про Чебурашку. Гулять? Конечно, пойдем, но попозже, после полдника. Если ваш ребенок настаивает на просмотре мультфильма сию же секунду, рекомендую спокойно повторить, что сейчас не время для этого ("Я вижу, что тебе это очень важно, но сейчас мы не можем смотреть мультфильм, он тоже пошел спать. Встанешь - тогда посмотрим") - и закрыть тему.

Не пытайтесь урезонивать. Маленький ребенок не воспринимает длинных нотаций. Если он продолжает нервничать или кричать - постарайтесь переключить его внимание на что-то приятное или интересное: "А кто там за окошком? Собачка. Куда собачка идет? Собачка идет спать. Игорек тоже идет спать. До свидания, собачка". С этими словами возьмите Игорька на руки и несите к постели.

Предложите рассказать ему сказку или спеть песенку. Но если он падает на пол и начинает кричать, следует только коротко посочувствовать: "Я вижу, что ты расстроен. Мне жаль. Как только ты успокоишься, мама тебя уложит спать". И покинуть сцену. Детская истерика прекратится, как только ребенок поймет, что сочувствующих и сопереживающих соучастников его драмы нет в пределах досягаемости.

На первых порах он пустит в ход все виды оружия: жалобный стон, громкий плач, истерический крик. Он будет экспериментировать с силой звука, длительностью сцены, интенсивностью... Силу и энергию на продолжение истерик он черпает из любого проявления вашего беспокойства по ее поводу: тревожного взгляда, попытки успокоить его, окрика или даже шлепка. Любой ваш отклик - горючее для продолжения сцены.

Не называйте истерики "припадками". Ничего редкого или опасного в его поведении нет. Я не спорю, ваш ребенок уникальный и особенный, однако большинство его уловок и выходов - дело обычное. А раз так, то и вам следует не драматизировать. Когда ребенок истязает вас истошными воплями, время тянется медленно. Запишите дату, время начала истерики и займитесь своими делами. Вымойте посуду, почитайте, любимые стихи - все, что угодно, что поможет вам успокоиться... Не забудьте отметить время окончания истерики.

Не отталкивайте ребенка, если он пришел за утешением. Похвалите его за то, что он пытается успокоиться. Скорее всего, он с благодарностью приникнет к вам, а его всхлипывания будут означать готовность примирения. Не возвращайтесь к сцене, которую он закатил, - отвлеките его внимание. Если это было перед сном, уложите его в кроватку. Покормите, если это было перед едой. Поиграйте, если по расписанию он сыт и должен бодрствовать. Не смейтесь над бедой ребенка. Вам его неприятность кажется сущей чепухой, но его огорчение искренне.

Дети плохо переносят насмешки - сердятся, конфузятся, теряются. Если смеяться над ними по каждому поводу, они перестанут верить в свои силы, станут озлобленными.

Не передразнивайте ребенка, особенно когда он огорчен. Это вызовет бессильную ярость, чувство беспомощности и подкосит его уважение к себе. Не кричите на него, тем самым вы признаете правильность его метода. Кто громче крикнет - тот и прав.

Ваша задача - научить его справляться с яростью, гневом и раздражением, не теряя достоинства. Не откупайтесь от обиженного ребенка. Конфетка или игрушка не заменят подлинного сочувствия, но научат извлекать из боли и обиды выгоду. Дети станут спекулировать своими горестями, симулировать боль.

Не пререкайтесь при малыше. "Это ты довела его до истерики своими запретами!" Ребенок должен знать, что ему не удастся посеять раздор между взрослыми - так ему будет проще и спокойнее расти, а вам - приятнее и проще справляться с неминуемыми проблемами роста.

Если ребенок научился закатывать истерики, даже не старайтесь выяснить, где он набрался плохих манер и чья в том вина. Просто ваш ребенок находится в той фазе роста, когда его негативные чувства еще не находят выхода в приличествующих случаю словах и иных социальных знаках.

Всем членам семьи придется сесть за один большой стол переговоров и подписать контракт. Каждый обязуется следовать простым правилам: выразить сочувствие по поводу испытываемых огорчений, пообещать дружбу, как только ребенок успокоится, и стойко игнорировать истерику.

Если вы не в состоянии смотреть, как ребенок колотится головой и ногами об пол, спокойно подойдите к нему, подстелите одеяло и отойдите. Смятение, тревогу, огорчение, гнев, раздражение, нетерпение - все чувства, бурлящие в вашей груди, следует надежно спрятать от ребенка. Возьмите себя в руки, успокойтесь и займитесь своими делами.

Главная задача мамы - найти союзников во всех, кто делит с ней обязанности по уходу за ребенком. Все до одного должны придерживаться одних и тех же простых правил и принципов. Даже если в вашем стане есть "враги", не согласные с вашими взглядами, тоже не все потеряно. Будет намного труднее, если малыш будет вести себя как хамелеон (И он прав! Здоровый ребенок обязан быть гибким и быстро адаптироваться к обстоятельствам!) - быть паинькой в присутствии того, кто придерживается строгих правил, и исчадием ада в присутствии тех, из кого он научился вить веревки. Если же вам всем удалось договориться и провести план в жизнь, ваши записи (непреренно продолжайте вести их сообща!) покажут, что через несколько дней кривая "припадков" поползет вниз.

Они станут реже, короче, куда менее интенсивными. Но стоит вам сдать хотя бы однажды - все придется начинать сначала. При соблюдении простых правил, скорее всего, истерики прекратятся через два-три месяца. Вы забудете о них. Забудет и ребенок. А если вспомнит, вы уже знаете, как с этим бороться.