



## ПРОФИЛАКТИКА ИСТЕРИК

Капризушки - вреднюшки случаются у всех!  
Итак, что же делать, если ребенок вредничает?

1. Давайте разделим каприз и истерику. Каприз это сиюминутное, а до истерики еще надо дойти. Или вернее, лучше не доводить. Когда капризка только начал завладевать нашим ребенком, сразу надо действовать (кстати, *с ребёнком можно прочитать книжку Владимира Воробьева "Капризка - вождь Ничевоков"*).

Присаживаемся на уровень ребенка (глаза в глаза), и задаем вопросы: "Тебе обидно? Ты чего-то хочешь? Чего ты хочешь?" Если получится, то можно притянуть к себе ребёнка, перевернуть его спинкой к себе и обнять - так он может чувствовать себя защищеннее. А потом с терпением выслушиваем его обидки и объясняем, почему "нет", или, если вы можете себе позволить, то делаете, что он хочет, НО с условием: "Ты сейчас успокоишься и мы... (пойдем, купим, сделаем)", и ждете, пока успокоится.

2. Если скандал произошел из-за "отстаивания границ", уступите во всех случаях, кроме тех, что угрожают жизни и здоровью ребенка, либо как-то нарушают права окружающих ребенка людей.

3. Если ребенок тянет внимание, то договариваемся, когда вы его будете ему давать. Только важно не отмахнуться, а сделать, как в пункте 1.

4. Порой для прекращения вредности стоит отвлечь ребенка и поступить неожиданно. Например, "Я устал, идти не могу-у-у..." - "Устал наш мальчик Ваня, а вот лягушонок-Иваненок не устал. Он будет прыгать высоко и далеко. Давай попробуем?"

5. Если истерика случилась (часто это бывает от перевозбуждения), то просто сочувствуем, обнимаем. Хорошо помогает умывание лица: "С гуськи вода, с Ольгуськи худоба", или что-то подобное.

Искусство родителей не в том, чтобы искусно побеждать ребенка или удачно выкруливаться из трудного боя, а в том, чтобы боя и не возникало, чтобы у ребенка не сформировалась сама привычка истерить. Это называется – профилактика истерик, и главные направления здесь следующие.

Подумайте о причинах. Что стоит за сегодняшней истерикой? Только ситуативная, случайная причина – или здесь есть что-то системное, что будет повторяться? На ситуативное и случайное можно не обращать внимание: расслабьтесь и забудьте. А если, похоже, речь идет о чем-то, что может повторяться, задуматься надо серьезнее. В частности, поскольку истерика – это ошибочное поведение ребенка, подумайте о причинах ошибочного поведения.

Алгоритм – «Семь шагов»:

1. Приучайте ребенка выполнять ваши задания, начиная с того, что ему хочется делать самому. Никита любит хлопать в ладошки. «Как Никита хлопает в ладоши? – Умница, Никита! А теперь, Никита, покажи, как гудит машина! – Замечательно!» – вы приучаете его делать то, что вы ему говорите. Он учится вас слушать.
2. Приучайте ребенка выполнять ваши просьбы, подкрепляя это радостью. Если вы ребенка зовете, он должен к вам приходиться. А еще лучше – прибегать, и сразу. Начинайте с ситуаций, когда ребенок и так с удовольствием к вам прибежит, а вы ему то ли вкусного дадите, то ли прижмете к себе и по головке погладите, то ли хотя бы минутку поиграете с ним. Вскоре начинайте звать, но уже без вкусного. Но если позвали – он должен придти. Сразу не идет – повторили, но добились. Обратили его внимание и попросили приходиться, когда мама зовет. Не ругаться, а сказать: «Когда мама зовет, надо приходиться сразу!», – и поцеловать!
3. Делайте свои дела, не реагируя на ребенка – в тех случаях, когда в своей правоте уверены вы сами и знаете, что вас поддержат все. Вы все торопитесь на поезд, собираете вещи. В этом случае капризы ребенка «Ну, поиграй со мной!» будут легко проигнорированы всеми, включая бабушек. Приучайте ребенка к тому, что есть дела, которые важные. Приучите ребенка к слову: «Это важно». Если вы присели перед ним и, глядя ему в глаза, держа его за плечики, спокойно и твердо говорите: «Взрослым сейчас нужно собираться, а поиграем мы с тобой попозже. Это важно!» – то скоро ребенок начнет вас понимать. Это – важно!
4. Требуйте минимум. Ребенок уже достаточно подрос, чтобы... Чтобы не отнимать игрушку у чужого ребенка, чтобы поднять упавшую варежку самому, чтобы положить кашу себе в рот самостоятельно... – Всегда ищите те моменты, когда ваши требования будут поддержаны всеми окружающими, чтобы даже бабушки хотя бы промолчали. Если ваших требований на ребенка многовато, он не успевает за вашими многочисленными требованиями, либо вы не имеете поддержки окружающих – свои просьбы и требования пока уберите, делайте то, что вы хотите от ребенка – сами.
5. Уверенно давайте задания. Пусть ребенок делает, когда ему несложно или тем более даже хочется. Позаботьтесь о том, чтобы у ребенка всегда были дела, которые ему нужно делать по вашей просьбе. У ребенка не должно затухать

понимание, что у него есть задания, и он это делать должен. Убрать за собой постель, унести за собой чашку, помыть посуду, сбежать в магазин – скорее всего, вам все это проще и дешевле сделать самостоятельно, но вы – воспитатель, поэтому ваша задача удержаться, не делать это самому и каждый раз поручать это ребенку.

6. Давайте трудные и самостоятельные задания. Постепенно переходите к более трудным и самостоятельным заданиям, в основном на самом позитивном фоне, с мелкими нерегулярными подкреплениями и редкими крупными.

7. Чтобы сделал, а потом пришел и показал (или доложил). Когда ребенок научится уже и этому, вы можете гордиться – перед вами уже взрослый человек. Вы – воспитали взрослого, ответственного человека!

