

Советы, которые помогут родителям избежать чувства стыда и срывов на малыша

Маленькие дети не умеют контролировать своё поведение и эмоции. Нередко они впадают в истерику — начинают громко плакать, гневаться, кричать, топтать ногами и валяться на полу, даже если находятся в общественном месте. Взрослые в такие моменты обычно испытывают неловкость, растерянность, стыд и вину, но главное — далеко не всегда понимают, как справиться с ситуацией без срывов на малыша. Редакция «Родительского университета» вместе с психологами разобралась, как успокоить ребёнка быстро и экологично.

Пресечь истерику на корню

Детский и семейный психолог Татьяна Васильева подчёркивает, что очень важны первые минуты и даже секунды истерики.

«Родителям необходимо уловить первые признаки недовольства ребёнка (сопение и ворчание, нахмуренный взгляд, дрожащие губы, красное лицо, закрытая поза, нервные и резкие движения) и попробовать отвлечь его на что-то другое».

Татьяна Васильева

Детский и семейный психолог, эксперт в области детско-родительских отношений

Младших дошкольников можно переключить с помощью сильно выраженных эмоций мамы или папы (например, удивления: «Ой, ты только посмотри...»). Ребят постарше можно вовлекать в эмоциональную деятельность. Например, если истерика начинается в магазине, можно сказать: «Ой, слушай, мы же забыли купить муку, пойдём скорее». На улице можно симитировать беспокойство об утюге, который не выключен, или посылке, которую вот-вот принесёт курьер, и бежать «спасать ситуацию».

Татьяна Васильева отмечает, что таким образом ребёнок переключается на какое-то физическое дело и быстрее успокаивается.

Успокоиться самим, если истерики ребёнка не удалось избежать

Если ребёнок всё же разбушевался, самое главное правило для родителей — сохранять спокойствие, отмечает клинический психолог Кристина Матвеева. Раздражение, растерянность, возмущение и злость — это естественные реакции, но они поддаются контролю.

Для самоуспокоения родители могут:

глубоко дышать;

медленно посчитать до 15-20;

сильно напрячь мышцы тела, а потом их расслабить;

умыться холодной водой (если есть возможность);

подумать о том, что в сущности ничего страшного не произошло: детям свойственно капризничать.

«Ребёнок — это то создание, которому положено кричать и топтать ногами по природе. Это незрелая личность, он не знает, как вести себя правильно и как устроен мир, и единственная сила,

которая ему дана, — это плач, на который обязательно отреагирует любой взрослый человек», — добавляет Татьяна Васильева.

Начать выводить ребёнка из истерики

В разгар истерики ребёнок может по-разному реагировать на родителей.

Малыш к себе подпускает

В этом случае Татьяна Васильева советует родителям прижать к себе, малыша спокойно гладить его по плечу или держать за руку, сопереживать и ждать, когда пройдёт эмоциональный накал. Задача родителя в этот момент — дать положительное внимание, побыть рядом.

Психолог рекомендует сказать: «Хоть ты себя сейчас так некрасиво ведёшь, ничего не поменяется, игрушка не будет куплена, мы не пойдём туда, куда ты хочешь пойти, мы посидим вот здесь, я рядышком с тобой. Я всё равно тебя люблю, я подожду, когда ты успокоишься».

Ребёнок отстраняется, старается оттолкнуть, ударить, сделать больно

Татьяна Васильева подчёркивает, что в такой ситуации также важно продолжать оставаться рядом с ребёнком и обнимать его. Нужно дать ему выплакаться и натопаться ногами. Когда он сам обратится к родителю, нужно ему посочувствовать: «Как жаль, что мы не можем купить эту игрушку. Как жаль, что мы не можем пойти туда, куда ты хочешь». Важно: никаких объяснений и нотаций в этот момент быть не должно — только сопереживание и принятие.

Понять и устранить причину истерики

Чтобы понять, что случилось, Кристина Матвеева советует остановиться, присесть так, чтобы глаза оказались на уровне глаз ребёнка, и спросить спокойным тоном, чего он хочет в данный момент. «Если малыш ещё не умеет говорить, можно предложить ему варианты: что-то купить, куда-то пойти, попить, поесть, отдохнуть, потому что устал. Нужно установить контакт», — подчёркивает она.

Эксперты выделяют следующие способы реагировать на разные причины плохого поведения:

Ребёнок устал

Дети не умеют рассчитывать силы и вовремя отдыхать, поэтому, например, слишком активная игра со сверстниками в детском саду может обернуться к вечеру большим скандалом.

Что делать: Кристина Матвеева отмечает, что достаточно присесть на скамейку, отдохнуть, обнять ребёнка, дать ему выплакаться и успокоиться. Если есть возможность, можно взять такси или донести малыша до дома на руках.

У ребёнка есть какое-то сильное желание

Примерно с трёх лет ребёнок начинает ощущать, что он есть он и что у него есть свои «хотелки», и тут же сталкивается с родительскими ограничениями. Ему необходимо это пережить и понять, что что-то можно немедленно воплотить, а что-то — не получится, как ни крути.

Что делать: «Если в данный момент желание не может быть исполнено, ребёнку нужно сказать, что на сегодня это не запланировано, возможно, в другой раз. При этом важно объяснить, почему он получил отказ», — поясняет Кристина Матвеева.

Если то, что хочет малыш, осуществимо, можно дать ему это позже, когда он успокоится и переключит внимание на другие вещи, чтобы у него не сложилось мнение, что родителями можно манипулировать. Главное — обсудить, что для того, чтобы что-то попросить, не обязательно устраивать скандалы.

«Есть мнение, что нельзя идти у ребёнка на поводу, и родители часто отказывают крохе только потому, что не хотят ему потакать. Но он должен знать, что получает отказ тогда, когда его желание нельзя выполнить, а не каждый раз, как он что-то попросит», — подчёркивает эксперт.

Ребёнку нужно внимание

«Это первая потребность на уровне физиологии ребёнка. Когда он не получает внимания, он начинает истерику в общественном месте», — объясняет Татьяна Васильева.

Что делать: Нужно обнять, успокоить ребёнка, поговорить с ним. Татьяна Васильева подчёркивает — важно не ругать малыша, не кричать: «Прекрати так себя вести! Как ты можешь это делать?», иначе у него появится потребность получить ещё больше этого внимания, даже если оно будет негативное.

Ребёнок испытывает стресс/недовольство из-за конкретной ситуации

Иногда детям приходится делать то, что они не хотят и не должны. Например, маме может быть не с кем оставить ребёнка, она берёт его с собой в МФЦ, и там он, вдоволь наскучавшись в очереди, начинает шуметь.

Что делать: Кристина Матвеева отмечает, что ребёнка можно научить разным способам саморегуляции — глубоко дышать, называть по порядку цифры, рисовать то, что он чувствует (например, пальцем на стене, если под рукой нет бумаги и ручки). «Это поможет ребёнку переключить внимание и успокоиться», — говорит эксперт.

«Важно поощрять позитивное поведение ребёнка, например, хвалить его, когда он справляется с эмоциями и контролирует своё поведение. Это поможет ему понять, что он способен преодолевать трудности и решать проблемы», — заключает Кристина Матвеева.