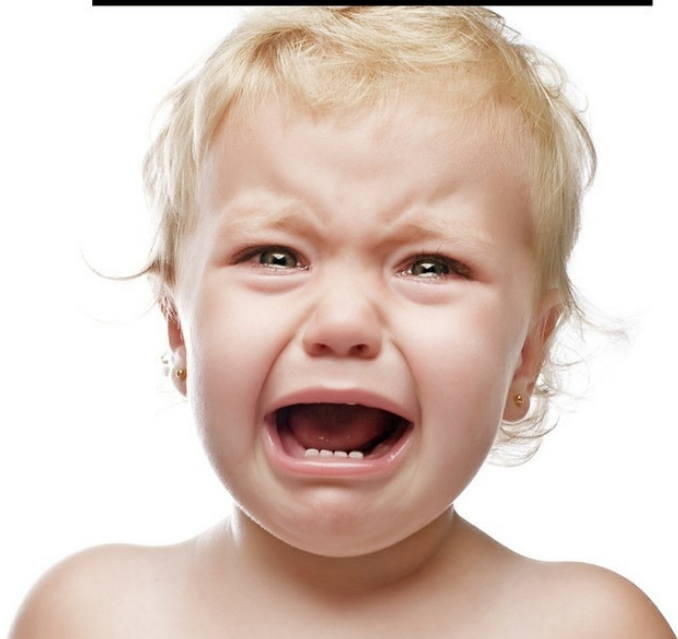


ГОНЧАРУК ЕКАТЕРИНА

**Как предотвращать капризы
и справляться с истериками**

ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО
ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



Екатерина Гончарук
Как предотвращать
капризы и справляться
с истериками. Практическое
руководство для родителей

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=24153892
ISBN 9785448523540

Аннотация

Вы узнаете основные причины трудного поведения детей и получите конкретные рекомендации, как стоит и как не стоит себя вести в каждом конкретном случае. В книге собрано большое количество различных методик, алгоритмов, а, также, упражнений для самостоятельной работы. Прочитав эту книгу, вы сможете уверенно и бережно действовать в тех ситуациях, которые раньше вызывали гнев и растерянность. А ваши отношения с ребенком станут еще более близкими и доверительными.

Содержание

Вступление	5
Принципы, на которых построена эта книга	9
Капризы и истерики у детей от 1 до 3 лет	14
Причина первая: Разочарование	16
А нужен ли запрет?	19
Прерывание или сопровождение?	24
Конец ознакомительного фрагмента.	27

**Как предотвращать
капризы и справляться
с истериками
Практическое руководство
для родителей**

Екатерина Гончарук

© Екатерина Гончарук, 2017

ISBN 978-5-4485-2354-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Вступление

Эта книга посвящена одной из самых непростых тем для родителей – детским истерикам и капризами.

Под **капризами** мы будем иметь в виду любое неудобное для взрослых поведение ребенка: сопротивление, отказ, невыполнение просьб, крики, нытье и так далее. Это слово несет в себе негативное значение и даже некоторое обесценивание. Дескать, если это капризы, то просто не стоит им потакать. В действительности, капризы – это нормальная реакция ребенка на то, что его сейчас не устраивает, естественный выход накопившихся эмоций. Капризы – это мольба взрослого о помощи, выраженная детским языком. Так ребенок показывает, что он не может справиться с ситуацией. И мы, взрослые, должны ему помочь. Потому что если ситуация не будет решена на уровне каприза, она перейдет в истерику.

Под **истериками** мы чаще всего понимаем бурное проявление эмоций. Ребенок сердится, негодует, впадает в отчаяние, может вести себя агрессивно. Он может громко плакать, визжать, падать на пол, кататься по нему, выгибаться в виде «мостика», рвать на себе волосы, биться головой. Он очень возбужден и расторможен – легко может ударить, или пнуть кого-то, если с ним пытаются взаимодействовать. В такие моменты он уже не может себя контролировать.

Яркое проявление сильных детских эмоций довольно тяжело переносить, поэтому многие родители чувствуют растерянность, гнев и даже обиду. А эти чувства не самые лучшие советчики в выборе эффективных действий. Не всегда родители знают, как реагировать, чтобы, с одной стороны, не потерять свой авторитет, а с другой – не разрушить контакт со своим ребенком.

Ключевой момент при выборе способа реагирования – **понимать причину**, вызвавшую каприз или истерику. Это не всегда просто. Если у 6—8 летнего ребенка можно спросить, то ребенок 2—3 лет не очень-то и сам понимает, что с ним происходит, поэтому мама должна догадаться или выбрать из возможных вариантов. А потом, по-возможности, принять меры для удовлетворения потребностей малыша.

Поведение ребенка – это попытка передать нам свое сообщение. Родители могут неправильно интерпретировать это сообщение и отреагировать совсем не так, как он ожидал.

Важно понимать, что подобрать правильную реакцию – это ответственность родителей. Это мы должны разглядеть истинные потребности детей по их поведению и среагировать соответственно. Дети, в силу ограниченности опыта, не могут ни искать более подходящие способы донесения своих сообщений ни понимать наши скрытые намерения за резкой реакцией.

То, что родитель воспринимает как приучение к дисциплине, ребенок может воспринять как отвержение.

Мальши двух лет идет с мамой по оживленной улице и в какой-то момент просится на ручки. Мама не реагирует, и его хныканье все усиливается, пока не превращается в громкий ор. Мальши застывает на месте, обливаясь слезами. Мама не останавливаясь, идет дальше, в надежде, что он будет ее догонять. Когда она отходит уже на достаточно большое расстояние, сын и правда, бежит за ней.

Что хотел ребенок, какова была его потребность, которой он так настойчиво добивался? Ему стало тревожно посреди этой оживленной улицы и он хотел спрятаться в маминих объятьях, почувствовать себя защищенным. Мама могла расценить его поведение как каприз или манипуляцию. Возможно, ей не хотелось его нести, потому что это физически тяжело. И поэтому она решила проигнорировать его поведение. Малыш, увидел, что мама его не слышит и решил «добавить громкости», чтобы донести до нее, как она ему сейчас нужна. В результате оказался в еще более пугающей ситуации, чем был до этого – мама оставила его одного и пошла вперед. Несколько минут растерянности и усиливающегося страха – и включается программа выживания – нужно догонять маму, иначе совсем погибнешь. Какой вывод он может сделать из этого опыта? Мама может бросить меня одного в ситуации, когда она так будет мне нужна. А мама всего лишь хотела донести до него, что он достаточно боль-

шой, чтобы идти своими ножками и что не стоит криком добиваться желаемого.

Что случилось бы, если в этой ситуации мама все же взяла бы малыша на руки и пронесла некоторое время? Думаю, он бы почувствовал, что его понимают, и он может рассчитывать на поддержку, когда она ему понадобится. Рискует ли мама, что ребенок теперь всегда будет проситься на руки? Да, как минимум, в тех ситуациях, когда ему будет тревожно. Но скоро он это перерастет и найдет какой-то другой способ родительской поддержки.

Когда мы видим только внешнюю сторону, наказывая ребенка за его поведение, мы игнорируем внутреннее эмоциональное состояние, которое и является причиной подобного поведения. Если ребенок начинает вести себя хуже, он хочет сообщить: «Я вижу, что вы не слышите и не понимаете меня, поэтому мне нужно кричать сильнее, чтобы вы, наконец-то меня заметили.» Ребенку очень важно быть рядом с родителями, он хочет сотрудничать и слушаться их. Если он этого не делает, значит, он не справляется с чем-то и ему нужна наша помощь.

Когда дети чувствуют, что мы относимся к ним с вниманием и уважением, что мы их понимаем, их поведение не доставляет нам проблем. Спросите себя: «Что мой ребенок хочет сообщить мне сейчас и как я могу ему помочь?»

Принципы, на которых построена эта книга

Взглядов на воспитание детей очень много, как и книжек, которые призваны помочь родителям в этом нелегком деле. Для того, чтобы вам было легче понять, подходит ли вам мой подход, а, значит, и рекомендации, собранные в этой книге, в самом начале я размещаю мои принципы воспитания. Принципы или, по-другому ценности, которыми мы руководствуемся при выборе тех или иных решений – это то, что определяет наше поведение, формирует наши мысли, взгляд на ситуацию. И, в конечном итоге, создает определенный образ жизни. Если вам откликнутся ценности, описанные ниже – смело читайте книгу дальше.

Принципы:

1. Воспитывать стоит в первую очередь самих себя. Ребенок встраивается в ту систему, которую создали родители. Особенно это касается детей до 11 лет, то есть до начала подросткового периода. Очень часто, при проблемах у ребенка, корни нужно искать в детско-родительских либо супружеских взаимоотношениях. И корректировать тоже через изменение поведения родителей. Если хотите изменить ребен-

ка – будьте готовы начинать с самих себя.

2. Никто не рождается хорошими родителями. Родительство – это профессия, которой нужно учиться. А дети – наши лучшие учителя. И прекрасный стимул для личностного роста. Предупредить легче чем лечить. В случае с воспитанием – всегда можно посмотреть чуть-чуть вперед и «подстелить соломки». В этом родителям помогает изучение возрастной психологии и постоянное самообразование.

3. Главный фокус внимания родителей – это сохранение контакта со своим ребенком – в любом возрасте. Нарушение контакта, близости, доверия – корень очень многих проблем родителей с ребенком, особенно по мере взросления. Очень часто привычные нам методы воспитания разрушают этот контакт.

4. Родитель должен быть всегда на стороне ребенка, что бы ни случилось. Недопустимо предавать его, обсуждая его с кем либо или жалуясь на него постороннему человеку. Точно так же, как и пугать его разлукой: «Вот тебя милиционер заберет» Или отвержением: «Не хочу с тобой разговаривать, уйди от меня». Родитель – это надежный тыл, на которого можно опереться и которому можно доверять. Он готов слышать своего ребенка и учитывать его точку зрения в своих решениях.

5. Есть отличный способ выбора из множества мнений и теорий. Все, что для вас естественно и вам подходит – получается легко. Если вы продираетесь «сквозь тернии к звездам»

дам» – возможно, это не ваш путь. Но это работает только тогда, когда вы умеете слушать себя и своего ребенка, видеть его обратную связь.

6. Без фанатизма. Не стоит слепо следовать какой-то теории, методу, даже самому прекрасному. Нужно всегда смотреть на реакцию ребенка и прислушиваться к своим ощущениям. Нет ни одной теории, которая подошла бы вам идеально, мы все очень разные. Но вы можете создать эту идеальную для вас и ребенка теорию сами. Те, кто хочет готовых рецептов и бессистемно применяет их, или привержен одной идее, жестко критикуя другие мнения – фанатичны. И рискуют не увидеть за деревьями леса.

7. У всего есть причина. Поведение ребенка – это всего лишь сигнал, который надо расшифровать и дойти до сути. Симптоматическое лечение может только усугубить проблему. Развитие мамы для того и нужно, чтобы она могла расшифровывать эти сигналы ребенка. Другой способ – обратиться за помощью к психологу, который поможет докопаться до этой причины.

8. Ребенок такой же человек, как и мы с вами. У него есть потребности и чувства с которыми нужно считаться и которые нужно уважать. Он приходит в этот мир не для того, чтобы соответствовать нашим ожиданиям и быть для нас удобным. Это мы, на правах старших, ответственны за то, чтобы выстроить правильное и комфортное для всех существование с ним.

9. Мир в семье и адекватное поведение ее членов держится на правилах семьи, которые одинаковы для всех, известны и понятны всем и действуют всегда. А еще на уважении друг друга. Уважение – основа взаимоотношений.

10. Если у родителей есть умение держать свои границы, в том числе с помощью правил, у них гораздо меньше проблем с тревожностью и капризами детей. Важно не путать границы с жесткими запретами и наказаниями.

11. Сначала научи – потом требуй! Требования должны быть соразмерны возрасту, и адекватным требованиям социума, а не желаниям, страхам и амбициям родителей.

12. Ребенок априори хочет быть хорошим для родителей и хочет им нравится. Все что он делает – это попытка реализовать свои потребности тем способом, который ему в данный момент доступен. Он не делает назло (если только не мстит, когда чувствует в поведении родителей несправедливость – и то, начиная с 7—8 лет). Возможно, просто не умеет по-другому. Ищите потребность и обучайте адекватным моделям поведения для реализации этой потребности.

13. Ребенку не нужна идеальная мама, ему нужна мама счастливая. Ответственность родителя состоит, также, и в том, чтобы заботиться о себе. Чтобы его состояние было «я в порядке». Только в этом состоянии можно принимать адекватные решения. Если вам плохо или вы в гневе – лучше минимизировать общение и привести себя в порядок, иначе

можно наломать дров.

Итак, теперь вы знаете, на какие ценности я опираюсь как в воспитании своих детей, так и в написании этой книги. Теперь самое время перейти непосредственно к рассмотрению темы нашего разговора.

Причины истерик и возможные способы реагирования родителей мы начнем рассматривать на примере детей от года до трех лет, а далее добавятся возрастные особенности и расширенные возможности методов для более старших детей.

Желаю вам приятного чтения и практического применения рекомендаций!

Капризы и истерики у детей от 1 до 3 лет

В возрасте около полутора лет начинается процесс первичной сепарации от родителей. Ребенка кидает от полюса к полюсу: маятник раскачивается от полной зависимости от мамы (она по-прежнему ему очень нужна), к полной самостоятельности: «Я все хочу делать сам и так как я хочу». И ребенку нужно пройти несколько таких мощных раскачиваний, чтобы установить свой баланс.

Все дошкольное детство проходит под эгидой противостояния диктату взрослых, будут лишь меняться способы донесения этой информации. Если в два года ребенок еще толком не может объяснить, чего он хочет, и поэтому не редки падения на пол и истошные крики, то к пяти годам он уже сможет приводить аргументы и отстаивать свое мнение.

Самое важное, что нам нужно увидеть в ситуации каприза или истерики – это то, что моему любимому малышу сейчас плохо. Он плачет не потому, что хочет сделать назло или наказать родителей, он не умеет по-другому. Маленькие дети все неприятные эмоции выражают плачем. Им не хватает словарного запаса, чтобы объяснить, а, также, возможностей идентификации того, что с ними сейчас происходит. Поэтому расшифровывать послание в крике приходится родите-

лям.

Говорят, что внимательная мама может легко отличить причины плача ребенка и среагировать соответственно. Но для этого нужно обладать помимо внимательности еще и хорошей интуицией.

Наша задача как родителей – правильно интерпретировать причину поведения ребенка и реагировать исходя из нее. Ниже мы рассмотрим причины истерик и особенностей поведения ребенка в возрасте от одного до трех лет.

Причина первая: Разочарование

Когда ребенок сталкивается с запретом или каким-то препятствием и не может его преодолеть, у него возникает фрустрация.

Фрустрация – эмоциональное состояние, возникающее, при столкновении с препятствием, которое не позволяет достичь целей или удовлетворить желание.

Если вы ребенку что-то запрещаете, естественной реакцией на это будет его протест. В основе протеста лежит эмоция гнева. Изначальная функция этой эмоции – отстаивать свои границы как физические, так и психологические.

Рассмотрим подробнее механизм, по которому разворачивается ситуация. У ребенка есть какая-то потребность, например, познавательная, которая проявляется в его стремлении исследовать территорию. Малыш открывает шкаф и достает оттуда вещи, заботливо сложенные мамой накануне. В процессе реализации этой потребности он наталкивается на ограничение или запрет – мама не разрешает ничего вытаскивать из шкафа и пытается увести ребенка подальше или отвлечь его. Познавательная потребность фрустрирована. Детская психика может выдержать определенное количество неприятных ситуаций. Чем младше возраст ребенка, тем их меньше. Если запретов в жизни ребенка не очень

много, фрустрация не накапливается и он может спокойно принять отказ. Но если слова «нельзя», «не трогай», «не бери», «не мешай» малыш слышит слишком часто, его фрустрация усиливается и может вылиться в ярко выраженный протест в виде гнева или истерики. Эта реакция свидетельствует о том, что его организм больше не может выдерживать напряжение от прерывания удовлетворения потребности.

Реакция на фрустрацию может проявляться в виде **агрессии** или **слез тщетности**.

Агрессия – поведение, возникающее как реакция на фрустрацию, стресс, психологический или физиологический дискомфорт и направленное на нанесение физического или психологического вреда.

Когда ребенок находится на этой стадии, он пытается удовлетворить желание, несмотря на сопротивление – требовать с помощью крика, атаковать взрослого, кусаться, повторять просьбу раз за разом, все более распаляясь.

Агрессия – это выражение эмоции гнева, энергии, которая позволяет нам достигать поставленных целей. Сам по себе гнев – это очень полезная эмоция. Без этой энергии невозможно утверждать себя в этом мире. У ребенка еще слишком мало опыта, для того, чтобы облекать энергию гнева в социально приемлемые формы, этому ему еще предстоит научиться с нашей помощью. Поэтому он выражает его теми способами, которые ему доступны.

Задача взрослых – помочь ребенку понять, что с ним про-

исходит, уважительно отнестись к его праву на гнев и научить разделять саму эмоцию и способы ее выражения. Чем старше ребенок, тем больше возможностей у него удовлетворить потребность не прибегая к протесту в виде агрессии.

Вторая реакция, которая появляется в ответ на накопление фрустрации – слезы тщетности.

Слезы тщетности – это эмоции, которые сопровождают процесс принятия того, что не может произойти.

Бывает, что слезы появляются сразу, ребенок не пытается бороться, то есть не проходит стадию гнева. Но обычно процесс принятия происходит в несколько стадий. Сначала отрицание – «я не могу поверить, что мне этого нельзя!», потом гнев – «я не согласен мириться с таким положением дел!», потом попытка договориться – «а вдруг, если по-ною, и попрошу еще раз, то согласятся?», потом печаль – «похоже, тут ничего нельзя сделать» и, наконец, принятие – «ладно, будем жить дальше – что у нас тут еще интересного есть?».

Слезы тщетности приносят облегчение, позволяют «обнулить» накопленное напряжение и переключиться на другие задачи. Поэтому взрослым не стоит их бояться. Они являются очень хорошим завершением ситуации, показателем, что новый опыт принят. С помощью слез тщетности ребенок адаптируется к новым обстоятельствам, узнает свои возможности и ограничения, в целом, становится более устойчивым

к фрустрациям.

Рассмотрим подробнее, какие могут быть стратегии поведения родителей в ситуации проживания ребенком фрустрации.

А нужен ли запрет?

Если вы столкнулись с протестом против ограничения, вам нужно для начала определить действительную необходимость запрета. Проверьте себя, что движет вами, когда вы запрещаете что-то делать?

Какие возможны варианты:

1. **Действительная опасность** для жизни и здоровья ребенка: лезть в розетку, играть с колюще-режущими предметами, выбегать на дорогу, находиться рядом с горячими предметами, карабкаться на подоконник с открытым окном и т. д.

В данном случае запрет обоснован и разумен. Ребенку важно знать границы дозволенного и задача взрослого в данном случае – четко обозначить что именно нельзя и помочь ему прожить этот запрет с поддержкой взрослого.

Важно не переусердствовать с количеством запретов, иначе малыш начнет их игнорировать, потому что просто невозможно соблюсти десятки требований за день для маленького ребенка. Например, ребенок хочет играть с каким-то стек-

лянным предметом, а вы переживаете, что он может разбить его и пораниться. Очевидно, что риск травмы вполне объективен и ваш запрет – это проявление заботы о малыше и его безопасности. В этом случае вы спокойным голосом говорите: «С этим стаканом играть опасно, можно пораниться, поэтому я не разрешаю тебе его брать.» Если ребенок продолжает настаивать, второй ваш шаг – подойти и мягко забрать запрещенный предмет. Неэффективно в данном случае еще раз повторять запрет без конкретных действий с вашей стороны. Так ребенок может сделать вывод, что необязательно слушаться родителей с первого раза, все равно они повторят еще и еще, а время между просьбами можно использовать для продления действий, которые запрещают.

Послание, которое вы можете ему транслировать в этой ситуации, звучит примерно так: «Я запрещаю тебе это делать, но я по-прежнему люблю тебя. Я рядом и ты можешь на меня опереться, чтобы прожить свое разочарование.»

2. Ваша тревога «как бы чего не вышло». Ребенок хочет прокатиться с высокой горки, одеться не по погоде, поиграть с игрушкой в магазине и т. д. В этих ситуациях не предполагается действительно серьезных последствий для здоровья малыша, но родителю по каким-то причинам проще запретить, чем возглавить подобную деятельность. Возможно, он боится осуждения со стороны других людей, или хочет оградить ребенка от всех возможных опасностей. Поду-

майте, как вы можете поучаствовать в реализации желания ребенка, чтобы это было максимально безопасно для него и окружающих? Покатать его с горки, держа за руку, дать возможность сделать, как он хочет и убедиться, что одеваться стоит по погоде. Позвольте ему получить опыт, который ему так нужен. Через деятельность он освоит его гораздо быстрее, чем через ваши объяснения и запреты.

3. Ваше нежелание сталкиваться с последствиями деятельности ребенка. Сюда относится разбрасывание вещей, просыпание – проливание, деятельность, которая пока недоступна ребенку, но он очень хочет попробовать сам. В этот период ребенку действительно очень важно – вытаскивать все из шкафов, разбирать, разрезать, красить и т. д. Подумайте, как можно уменьшить возможный ущерб от активных действий малыша. И доля смирения с тем, что что-то будет пачкаться и ломаться тоже не помешает.

Если не можете управлять его активностью – возглавьте ее! Можно попробовать переключить внимание карапуза на менее разрушительное занятие, главное, чтобы ему было интересно! Организуйте вместе с ним игры с переливанием-пересыпанием. Идеи можно посмотреть в пособиях по Монтессори педагогике.

Если запрещаете в одном месте что-то делать – покажите, где это делать можно. Дайте альтернативу, а не просто запрещайте. «На обоях рисовать нельзя, но сейчас я постелю тебе

на пол ватман, и ты сможешь нарисовать большую картину.»

В следующий раз, когда вам захочется сказать «Нет!» или «Нельзя!», сделайте паузу. Спросите себя: «Что сейчас происходит? Насколько важно мое вмешательство?» Например, если ребенок возит едой по столу – могу ли я отпустить эту ситуацию и никак не воздействовать или мое вмешательство необходимо? Нужно решить – сможете ли вы справиться с последствиями, если ребенок будет продолжать это делать?

Очень важно понимать и свои потребности. Для этого полезно задать себе вопрос: «А чего хочу в этой ситуации я?» «Как я могу себе это организовать (желательно, учитывая потребности ребенка)?» И где-то, например, вы решите, что лучше вытереть лужу и помыть пол, чем быть в напряжении и постоянно контролировать деятельность ребенка. Или вы поймете, что не хотите носить на руках ребенка на улице – вам это тяжело – и установите соответствующее правило. Пусть выбор будет более осознанный, а не автоматический и ситуативный.

4. Действие родителей под влиянием своих собственных эмоций от ситуации.

Притязание ребенка могут быть вполне оправданными и справедливыми, а несправедливыми действия родителей. Просто потому, что они тоже люди и могут попадать под влияние своих собственных эмоций – стыда, гнева, вины, оби-

ды. Полезно определить – насколько ваши действия сейчас правомерны.

Например, ситуация в песочнице, когда родитель силой отбирает у своего ребенка игрушку, чтобы отдать другому или начинает увещевать его словами: «Мишенька, ну дай Вовочке поиграть, он поиграет и вернет тебе!». Распоряжаясь игрушкой ребенка по своему усмотрению, родитель, тем самым, влезает на его территорию, ребенок защищается – и правильно делает. Или мама запрещает что-то малышу, потому что обижена или зла за его предыдущее поведение и реагирует эмоционально: «Ах так, ну тогда не получишь больше эту игрушку!»

Чтобы проверить, насколько ваши действия справедливы – поставьте на место ребенка другого взрослого – вашего друга или коллегу. Спросите себя – стали бы вы вести себя с ним в этой ситуации так же, как и с ребенком?

Стали бы вы:

- Распоряжаться его вещами?
- Указывать, что ему делать в приказном порядке, не спрашивая его мнение на этот счет?
- Прекращать без предупреждения его увлеченное занятие, потому что вы решили, что пора идти в другое место или заняться чем-то другим?

Если ваши притязания неправомерны – уступите ребенку, а, еще лучше извинитесь.

Прерывание или сопровождение?

Когда ребенок проживает состояние фрустрации, мы, как родители, можем либо помешать, либо помочь ему.

Если взрослые реагируют, в первую очередь, на форму, они хотят остановить проявление агрессии или слез любой ценой. В нашей культуре довольно много установок, которые подкрепляют эту стратегию. Стереотипы из серии: «злиться плохо», «мальчики не плачут», «ребенок всегда манипулирует или посягает на авторитет родителя своими слезами», «если мой ребенок плачет – я плохая мама» и так далее.

Прерывая проявление эмоции, взрослый подсознательно дает понять ребенку, что его чувства – это что-то ненормальное, то, что нужно прятать. А, значит и он не совсем нормальный, если испытывает их. Так мы учим малыша подавлять свои эмоции вместо того, чтобы научить их адекватному выражению. Как родители это делают:

Наказывают ребенка за проявление протеста. Это усиливает его фрустрацию и ощущение бессилия что-либо изменить. К уже существующей нагрузке добавляется еще и наказание. Все это может спровоцировать новую вспышку эмоций.

Стыдят: «Фу, какая плакса». Навешивая ярлык на ребенка, мы вовсе не учим его управлять своими эмоциями. Скорее, обучаем бояться нашего осуждения и отвержения (а это

именно оно). Даже если ситуативно такое поведение взрослого помогает ребенку прекратить слезы, подумайте, чем он заплатит за такую «регуляцию»? Страхом проявлять себя, свои эмоции, готовностью отказываться от своих естественных проявлений, чтобы не почувствовать отвержения от самого близкого человека.

Пугают. Например, оставляют плачущего ребенка и начинают уходить, в надежде, что он побежит за ними. Это переживается малышом как отвержение и угроза безопасности, особенно в общественных местах.

Или **проявляют гнев** в ответ, как способ остановить истерику через запугивание. Очень понятно, что вас может выводить из себя поведение вашего ребенка. И у вас появляется потребность выразить чувства негодования и возмущения. В отличие от ребенка, вы – взрослый человек и можете выбирать форму выражения своего гнева. Не стоит подавлять эти эмоции, но попробуйте сказать о них насколько сможете спокойно, не напугав ребенка. Иногда сказать спокойным размеренным тоном: «Я сейчас очень злюсь. Я сейчас очень-очень злюсь!» – бывает достаточно.

Уговаривают успокоиться. Если истерика уже началась, ребенок не может остановиться, он не управляет своим состоянием до тех пор, пока эмоция не пройдет своего пика и не пойдет на спад.

Отвлекают: «Ой, посмотри, птичка полетела!» Очень неоднозначный способ. С одной стороны, когда ребенок ма-

ленький и его внимание очень неустойчиво, этот прием может работать. С другой стороны, если эмоция достаточно яркая, переключение внимания работает как прерывание. Я рекомендую использовать его в ситуации скорее «нытья от усталости», нежели в ситуации проживания фрустрации.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.