

# Детские истерики: что делать?

[Детские истерики](#) осложняют жизнь даже очень терпеливым родителям. Это испытание не только для взрослых, но и для ребенка. Судите сами: малыш переполнен эмоциями, которые не знает, как выразить; в итоге – слезы, крик и поведение, не поддающееся контролю. [Родителей тоже захлестывают эмоции](#) – они растеряны и хотят поскорей прекратить всё это. Такое противостояние не приводит ни к чему хорошему.

Как правило, пик детских истерик приходится на [3-4 года](#), когда ребенок пытается «закрепиться» в обществе, показать, кто он есть на самом деле, а также пытается понять модель поведения с окружающими его людьми. Как говорят многие детские психологи, этот период нужно просто перетерпеть. Со временем истерики прекратятся. Правда, если постоянно реагировать на них, то ребенок продолжит их «применять» и в старшем возрасте. Поэтому главное в этом моменте адекватная реакция, которая позволит остановить детскую истерику. Вот несколько моделей поведения.

1. **«Молчание – золото».** Пожалуй, самая сложная тактика. Отличным ответом на детскую истерику станет молчание, когда не нужно никоим образом показывать, что крики ребенка хоть как-то затрагивают родительское сердце. Можно просто стоять молча, а можно без всяких эмоций заниматься своими делами. На деле всё это не так уж и просто сделать, особенно когда всё происходит на людях. Да и в домашней обстановке хочется поскорее прекратить такое представление. Детям во время истерики нужны зрители – одни они не истерят. Потеряв наблюдателя и осознав бессмысленность своего поведения, ребенок успокоится, а в следующий раз подумает, стоит ли начинать то, что не приносит результата.
2. **«Ты хочешь это? А вот мне хочется вон то...»** Частой причиной детской истерики является отказ родителей [купить или дать желаемое](#). В данной ситуации проще всего переключить внимание ребенка с «необходимой» ему вещи. В частности, в ответ на детское «хочу» можно рассказать, какую вещь хочется получить вам, о чем вы давно мечтаете. Кроме того, можно поинтересоваться, какая еще вещь, кроме той, «необходимой», нравится ребенку. Так родителю удастся показать, что он слышит ребенка и его желания не остаются без ответа. Покупать или давать желаемое в данном случае необязательно – можно пообещать выполнить это чуть позже.
3. **«Ух ты! Неожиданно!»** Метод отвлечения ребенка на другие предметы или объекты. Достаточно начать что-то с явным интересом рассматривать. Для убедительности можно сказать фразы типа: «Что бы это могло быть?..», «Ух ты! Как интересно!» и т. п. Можно рассматривать содержимое сумки или карманов – главное, чтобы ребенок переключился. Также хорошо работает заинтересованный взгляд через окно на происходящее на улице. Подойдет всё, что может заинтересовать чадо и заставит его забыть о причине истерики.
4. **«Я тебя люблю».** Ничто так не помогает, как родительская ласка, забота и любовь. Поэтому в тех случаях, когда ребенком движет обида или непонимание, стоит подойти и обнять его, пожалеть и сказать, что вы его очень любите. Оказавшись в родительских объятиях, ребенок почувствует себя защищенным, и эмоции утихнут. Он поймет, что не один, что о нем беспокоятся, а значит, нет повода для страхов и переживаний. Когда ребенок успокоится, можно будет разобрать ситуацию и выяснить причину такого поведения. В любом случае необходимо сделать всё, чтобы малыш почувствовал вашу любовь.
5. **«Я знаю, что ты чувствуешь».** Нередко причиной детской истерики является банальное желание крохи привлечь внимание взрослых к своей персоне. К

сожалению, по разным причинам родители не всегда могут/хотят уделить достаточно времени и внимания ребенку. Поэтому таким «плохим» способом дети добиваются своего: они пытаются рассказать о своих переживаниях, эмоциях, чувствах. Вместо ответного повышения голоса стоит сказать, что вы и хотели бы понять малыша, но из-за его крика не совсем ясно, что же именно он хочет. Ребенок, осознав, что родители обратили на него свой взор и готовы выслушать, прекратит капризничать. Конечно, подобное поведение никак не красит малыша, поэтому лучше сразу научить его простому правилу: если что-то нужно – говори четко и ясно, без криков и истерик.

Как видим, бороться с детскими истериками можно. Главное, нужно помнить, что в такие моменты ребенком движут эмоции, и он не отдает отчета своим действиям. Именно поэтому нужно держать себя в руках и не пытаться усмирить непослушное чадо криком или физическим наказанием.

**Владимир Мануленко**