



## ДЕТСКАЯ ИСТЕРИКА

*Многие из нас не раз наблюдали сцену, как где-нибудь в магазине ребенок устраивает истерику. Мама или бабушка стыдит его, потом уговаривает, потом угрожает, шлепает по попе или силой тащит за руку. Понятно, что никакого эффекта от такой реакции нет: ребенок продолжает плакать и кричать. А иногда и с утроенной силой. Если и вы не знаете, как вести себя при истерике ребенка, эти советы – для вас.*

### ОТКУДА ЧТО БЕРЕТСЯ?

Детская истерика – это в принципе типичное явление, свидетельствующее о перенапряжении нервной системы ребенка ввиду сильных эмоций или усталости. До определенного возраста дети просто не умеют справляться со своими эмоциями. Саморегуляция у детей развивается постепенно, в каждом случае индивидуально. И для скорейшего ее развития ребенку необходимы:

- личный пример родителя (ребенок смотрит и анализирует, насколько быстро мама, папа, бабушка или дедушка справляются с отрицательными эмоциями);

- умение родителя объяснять спорные моменты до возникновения конфликта. Например, мама заранее говорит ребенку: «Сейчас мы пойдем в магазин и купим вот такие продукты. На игрушку у нас денег уже не хватит, поэтому мы ее купим в следующий раз. Но ты можешь помочь мне выбрать все продукты по списку» (показывает список). Если ребенок не умеет читать, то можно вместе нарисовать, что нужно будет купить, называя продукты. Далее мама рассказывает, что все эти продукты они вместе сложат в корзинку и расплатятся на кассе.

В принципе истерика является скорой помощью от чрезмерного напряжения. Проорался – и все прошло. Она также помогает ребенку принимать потери, неудачи и продолжать жить дальше, считаясь с новыми условиями.

Кстати, многие взрослые, запрещающие ребенку истерить, в ответ начинают психовать сами. Почему?

**1. Несогласие с ребенком.** Зная истинную причину конфликта (не купили игрушку, запретили размазывать мамину помаду, не взяли с собой на работу), мы думаем: «Вот чего он так кричит? Разве можно так истерить из-за какой-то мелочи?» Поэтому мы начинаем возмущаться сами и стремимся как можно скорее прекратить это шоу.

**2. Я в детстве.** Многим взрослым трудно принять истерику ребенка, потому что они видят себя и вспоминают массу конфликтов, когда в детстве им самим приходилось бунтовать. Ведь, скорее всего, этим протестом они ничего не добились.

**3. Комплекс отличника,** который заставляет некоторых людей пытаться понравиться всем подряд. Их мышление работает по типу: «Меня хвалят – значит, я хороший. Меня ругают – значит, я плохой». Родители, страдающие комплексом отличника, хотят быть всегда хорошими, и когда их чадо устраивает истерику, им становится стыдно перед окружающими. Мол, что люди скажут? Такой родитель очень боится, что про него плохо подумают, и начинает сам совершать ошибки.

**4. Критика со стороны.** К сожалению, в нашем обществе многие люди очень любят критиковать других, вместо того, чтобы понять и оказать реальную помощь. К примеру, идет по улице мама с тремя детьми.

Один – в коляске, другой рядом бежит, третий на самокате катится. В руках у нее два пакета с едой, плюс вся коляска нагружена. Маленький начинает кричать. Маме приходится его успокаивать, одновременно держать пакеты и следить за теми двумя, чтоб не убежали. Этот случай сняли на видео и выложили в Интернет с комментариями, мол, какая плохая мать. Остальные подхватили. И ведь никто не поставил себя на место этой мамы, не представил, насколько сложно ей в этот момент.

### НЕ НАДО ЗАЕДАТЬ ПРОБЛЕМУ!

Все зависит от самой ситуации. Учитывая это, мы можем загасить истерику в самом начале и помочь малышу пройти ее этапы здоровым образом.

**1. Отрицание.** Ребенок может не услышать вашу просьбу прибраться за собой игрушки, поставить сок на полку, одеться на улицу, потому что в этот момент он занят своими детскими и очень-очень важными вещами: строит замок из кубиков, разглядывает красивую коробку от сока, клеит поделку и совсем не думает о просьбе родителя. Ребенку вообще сложно переключаться с одной деятельности на другую. И в этом вы можете ему помочь. Сделайте так, чтобы он вас действительно увидел и услышал. Присядьте на уровне его глаз, улыбнитесь, похвалите его работу, а потом дружеским тоном назовите свою просьбу. В большинстве случаев на этом этапе истерики удается избежать.

**2. Бунт.** Если ребенок вас не понял или у него было недостаточно времени на переключение, он может начать бунтовать: разве может быть что-то важнее того, чем он сейчас занимается? Малыш впадает в ярость, кричит, визжит, топает ногами, падает на пол, бьется головой. Некоторые психологи в этот момент советуют описывать свои эмоции и чувства, словом, делать все, чтобы ребенок понимал ситуацию. Но я бы не рекомендовала увлекаться разговорами, потому что во время бунта происходит максимальное напряжение эмоциональной сферы ребенка. Назвали свои эмоции – и все, на этом остановились.

Не раз замечала: валяется ребенок на полу где-нибудь в магазине, визжит. И вроде бы его эмоции идут на спад, но тут подключается «активная» мама: «Ой, а кто это у нас тут плачет? Хочешь бананчик? А может, сок?» И все. Истерика разгорается по новой. Кстати, о еде во время истерик. Некоторые бабушки и мамы предпочитают заглушать детский крик разной едой. То мороженку дадут, то конфетку. Лишь бы малыш не кричал. И в некоторых случаях эта стратегия помогает, потому что вкусно.

Но! Таким поведением родители провоцируют у ребенка привычку не решать проблемы, а заедать их. А это чревато лишним весом. Особенно подобное становится заметно во взрослом возрасте. Поругалась с

мужем – съела шоколадку, начальник вызвал «на ковер» – пошла, съела половину торта.

В идеале бунт ребенка лучше переждать, если, конечно, он не подвергает свою жизнь опасности. А можно переключить внимание ребенка неожиданным действием, например, зайти в первый попавшийся магазин, где прохладно и много всяких интересных товаров, показать что-нибудь интересное (книжку, игрушку). Можно также что-нибудь уронить, пролить воду и обратить на это внимание малыша: «Ой! Ну вот...»

**3. Печаль.** Постепенно плач ребенка будет становиться тише, а тон голоса меняться, и наступит следующая фаза. От вас тут требуется только безусловное принятие, те-

плые объятия, легкое похлопывание по спинке. Вам нужно стать тем безопасным пространством, где ребенок может полностью отдаться своим чувствам и вдоволь наплакаться. Важно просто помолчать и не смеяться над малышом, каким бы ничтожным ни был повод для истерики.

**4. Принятие.** Побыв определенное время в объятиях взрослого, ребенок постепенно успокаивается сам. Какое-то время он еще всхлипывает, но все реже и реже, а потом либо переключается на другую деятельность, либо сам предлагает свой выход из возникшей ситуации. Например, «давай, мы потом эту игрушку купим» или «я потом поделку доделаю».

**Ольга САМОЙЛОВА,**  
детский психолог.

## Привычное слово – привычка

Есть такая поговорка: «Посеешь поступок – пожнешь привычку, посеешь привычку – пожнешь характер, посеешь характер – пожнешь судьбу».

Какое привычное слово – привычка. Привычек много – хороших, плохих, всяких. Врожденные, детские привычки – сосать, хватать, сучить ножками, их еще называют инстинктом. А есть привычки приобретенные, например, алкоголизм, наркомания.

Любая привычка не возникает сама по себе. Ей нужно «подкрепление». Малому ребенку – любовь, ласка, взрослому – внимание, забота, то есть то, что вызывает эмоции.

Доводилось мне видеть неприятную привычку у ребенка, который сосет носок колготок – натянет, как вожжи, в рот, лежит и сосет. У нас в семье другая беда – правнук сосет большой палец руки. Все три фаланги, до кисти. Не снимаю ответственность с родителей. Полагаю, необходимо было внимание, а не отговорки: «Сосет? Ну, не кричит же!»

Пересмотрела литературу по этому вопросу. Нашла важную причину – упущен момент отлучки. Почему? От-

вет: привычка возникает, когда ее принимает мозг. Он привык, нашел свое удовольствие, его не интересует, что хорошо, а что плохо. Его цель – оставить все, как есть.

Попробуй, отними палец у малыша изо рта! Он криком выражает свое несогласие, требование – привычка уходить не хочет. Время упущено, упущен момент отлучки.

А потом начинаются трудности борьбы с привычкой, с любой, какой бы она ни была. Подсознание говорит: некрасиво, плохо, стыдно. А сознание уговаривает, лукавит: да брось ты, делай, что хочешь, кому какое дело!

Но не слушаем мы подсознание, не привыкли его слушать. А ведь оно предупреждает, выводит на правильную дорогу.

Пишу это для родителей, так как литературы на такую тему не ахти как много. Ребенок в своей привычке не виноват. Не упустите момент, когда необходимо обратиться на это внимание. И своевременно начните отлучение детей от любой «возрастной» привычки.

**Адрес: Примачук Римме Степановне, 445005 Самарская обл., г. Тольятти, ул. Гидротехническая, д. 40, кв. 96.**

## Иск

Ищу место захоронения Андрея Евстигнеевича Волохова, 1905 года рождения, уроженца Егорлыкского района Ростовской области. Согласно справке, выданной райвоенкоматом в 1948 году, красноармеец Волохов Андрей Евстигнеевич пропал без вести в

августе 1943 года. Место боевых сражений неизвестно. Дома его не дождалась жена Вера Михайловна и двое детей – Клавдия и Владимир.

Моего мужа, Владимира Андреевича, не стало в январе 2011-го; год назад умерла и его сестра Клавдия

Андреевна, а мне идет 82-й год. У меня две дочери, сын, 4 внуки, 2 внука, 2 правнука и 1 правнучка. Будем рады любой весточке о дорогом нам человеке.

**Адрес: Волоховой Галине Михайловне, 344092 г. Ростов-на-Дону, б-р Комарова, д. 9/3, кв. 88.**