

## **Почему дети от года до четырех так часто истерят и капризничают?**

Помните, когда малыш только родился, как он сообщал родителям, что ему плохо (холодно, голодно, скучно и т.п.)? Сначала малыш пробовал как-то показать маме, что ему нужно, но если не получалось, он использовал железобетонный метод - начинал плакать, и как правило после этого ситуация налаживалась довольно быстро - мама приходила ему на помощь.

И если посмотреть на ситуации, в которых ребенок плакал в возрасте от рождения до 9-10 месяцев, то чаще всего слезы появлялись, когда ему хотелось есть, спать, не скучать, играть, чтобы мама была рядом, чтобы было не страшно. Как видите, потребности ребенка были довольно простыми и обычно маме было просто с ними разобраться (главное чтобы сил и терпения у мамы хватало).

Но вот ребенок подрос, и потребности у него стали более сложными. Он научился ходить и стал активно осваивать окружающее пространство, его поведение усложнилось. В то же время он стал чаще чем раньше слышать “нет, нельзя, не сейчас”, его чаще стали воспитывать, запрещать, иногда даже ругать. Он стал сложнее и жизнь его стала сложнее. Ребенок слез с маминых колен и активно учится жить в этом мире, в мире где не все так просто, где не все можно, где есть правила и ограничения, где к нему начинают предъявлять требования (например, настаивают, что с прогулки надо уходить в определенное время, а не когда захочется), где ему порой не разрешают делать то что он хочет, а говорят, что “надо” делать другое (одевать штаны, ложиться спать, отдавать игрушку и т.п.). Встречаясь с такими “препятствиями” на пути удовлетворения своих “хочу”, малыш учится “выживать” в этом не всегда “добром” для него мире и справляться с возникающими трудностями. И когда ему бывает сложно, он часто, по привычке, вспоминает тот “железобетонный” метод общения с мамой, который срабатывал весь первый год его жизни - когда что-то “не по его” - он громко плачет или капризничает. Плачет чтобы привлечь мамино внимание, плачет чтобы получить помощь, плачет, надеясь, что как и раньше “плачь” сработает, ну и конечно плачет чтобы дать выход негативным эмоциям, накопившимся внутри, и тем самым, поплавав, получить облегчение и снизить накал бушующих внутри страстей.

Не зря детские истерики наиболее часто случаются именно в этот период жизни малыша - от года до 4 - это то время, когда малыш делает свои самые первые самостоятельные шаги в этом мире и, как все начинающие жители земли не очень-то умеет и понимает как себя вести в сложных ситуациях и

активно пробует найти “свой” способ справляться с трудностями (в том числе использует способ “заплакать”).

Таким образом - **детская истерика** - это сильная эмоциональная реакция ребенка на ситуацию, в которой не удовлетворяется какая-то его важная потребность. Причиной истерики является дискомфорт ребенка в связи с какой-то неприятной для него ситуацией, а сама истерика - это попытка привлечь внимание старшего и как-то разрешить в свою пользу трудную ситуацию, кроме того истерика - это способ дать выход сильным эмоциям и эмоционально “разрядиться”.

### **Как же родителям реагировать на детскую истерику?**

На мой взгляд важно в первую очередь понимать ту стадию развития на которой находится ребенок - он учится жить в этом мире, полном запретов и ограничений и учится решать проблемы в ситуациях, когда на пути его “хочу” возникло препятствие. А если ребенок чему-то учится - задача родителей помогать ему учиться. И если конкретнее - **учить справляться со сложными ситуациями другим способом, нежели истерика.**

Кроме того, важно понимать, что истерика - это также показатель того, что ребенку сейчас плохо. А когда маленькому ребенку плохо - что делают небезразличные к нему взрослые люди? Обычно они помогают ему успокоиться и почувствовать себя лучше.

**Исходя из этого, на мой взгляд главные направления поведения родителя в момент истерики будут:**

**не отстраняться, а быть рядом (ведь ребенку сейчас плохо, он переживает какой - то сложный момент своей жизни);**

заметить чувства ребенка, посочувствовать ему,  
- помочь ребенку разобраться с причиной проблемы (с тем препятствием на пути “хочу” ребенка, которое вызвало истерику),  
концентрироваться не на том, чтобы прекратить истерику, а на том, чтобы помочь ребенку решить проблему, вызвавшую причину истерики (Ведь слезы и плач - это следствие возникшей у ребенка проблемы, сама проблема - вот причина его слез, и если помочь ребенку разобраться с этой “причиной”, то и повода плакать больше не будет).

помочь успокоиться.

Такая эмпатичная реакция родителя на детскую истерику не только помогает ребенку справиться со своими чувствами, но и учит, как справляться с подобными ситуациями в будущем.

Например:

**Пример №1.** Малыш просит у мамы папин молоток, мама отказывает ему, и он начинает отчаянно вопить. Войдя в контакт с ребенком, почувствовав его горю, мама предлагает малышу другую вещь, которая его привлечет не меньше молотка (например папину кисточку для ремонтных работ и валик для окрашивания стен), малыша такая “замена” устраивает, он забывает про молоток и начинает увлеченно “красить” стены новыми интересными предметами. Чему учится ребенок в такой ситуации - если чего-то нет или нельзя - всегда можно поискать альтернативу - довольно здоровая стратегия, согласны? Она обязательно пригодится ему во взрослой жизни, когда сложности будут похлеще, чем отсутствие папиного молотка.

**Пример №2.** Ребенок просит молоток, мама вынуждена ему отказать (у нее нет времени сейчас следить за тем, чтобы малыш не уронил его себе на ногу или дал себе им по пальцам). Альтернативу тоже не получается придумать (мама предлагала на замену и то, и это, ребенок на все отказывается, с молотком ничего не может сравниться). Понимая, что ничего другого на замену молотка предложить ребенку она сейчас не сможет, мама принимает решение помочь ему смириться с ситуацией. Она опускается на колени рядом с малышом, гладит его по спине, обнимает и сочувственно говорит “Я вижу как ты хочешь поиграть с этим молотком... Это было бы так здорово с ним играть наверное... Эх... Очень жаль, папа не разрешает играть с этим молотком... Это очень и очень грустно, и вправду хочется плакать когда вот так молоток не дают... Ох, очень мне жаль тебя малыш...”. Она прижимает малыша к себе, гладит по спинке и говорит успокаивающие слова. Малыш какое-то время хнычет, потом мама замечает что хныканье стало каким-то уже “вынужденным”, что как будто малышу уже надоело хныкать... Она пробует переключить его внимание на другое (ой, а кто это там лает на улице? давай посмотрим в окошко).

Чему научился ребенок в этой ситуации? Он учится сталкиваться с ситуацией “облом, неудача, нельзя”. Получив в такой ситуации от мамы утешение и помощь в том чтобы успокоиться (пусть вначале и поплакав на ее плече), ребенок учится: “если совсем уж все “обломалось” в жизни и случилась какая-то невозможность, это сначала очень злит, раздражает, потом печалит и становится очень грустно... Но потом, жизнь налаживается все же и наступает новый день. И можно позлиться, погрустить, а потом идти дальше покорять этот мир (если что-то “нельзя” то мир не перевернулся все же :). Также он учится “когда трудно, с негативными эмоциями можно справиться получив поддержку со стороны”. В серьезной взрослой жизни, где от неудач и обломов никто не застрахован, такой навык - “получать поддержку” “погрустить и

отпустить” - делает его очень устойчивым и предстоящие трудности не будут его так уж и сильно пугать. Очень часто люди, которые не умеют поддерживать себя сами или не умеют брать поддержку со стороны, испытывают серьезные трудности, когда необходимо выйти из зоны комфорта, делать “большие” дела, которые невозможно сделать хорошо и правильно с первого раза. Людям которые наоборот еще в детстве научились справляться с “обломами и невозможностями” экологичным для себя способом, во взрослой жизни легче идти своим путем и не тормозить подолгу там, где сложно и трудно.

Как реагировать родителям.

Итак, если очень коротко, последовательность поведения родителя, когда у ребенка истерика следующая:

1. Понять что с ребенком, какая потребность не удовлетворена сейчас, что заставляет его плакать.

2. Вчувствоваться в ребенка, посмотреть на ситуацию его глазами и понять его (другими словами проявить эмпатию).

3. Войти в контакт с ребенком: сесть на его уровне, посмотреть в глаза, можно взять за плечико, прикоснуться.

4. Очень коротко и простыми словами (длинные тирады малышам трудно воспринять) озвучить ребенку что с ним происходит, назвать его эмоции и назвать ту проблему с которой ребенок столкнулся (эмпатично, сочувствующе).

5. Предложить альтернативный способ удовлетворения потребности.

6. Если не получается предложить какой-то способ удовлетворения потребности малыша - проговорить запрет или невозможность (к сожалению, эту вещь папа не разрешает трогать, ее нельзя взять, очень жаль, но мальчик сейчас не даст тебе игрушку, он хочет поиграть сам).

7. При встрече ребенка с “нельзя”, с какой-то невозможностью - помочь ему погрустить и даже поплакать на вашем плече, помочь успокоиться и утешиться, помочь погоревать, ведь эмоция грусти - это такая особенная эмоция, которая помогает людям смириться с негативом и отпустить его (погрустили, погрустили, поплакали, поплакали и успокоились, пошли дальше).

Еще раз отмечу, все это важно делать, проявляя эмпатию и сочувствие. На мой взгляд без нее вообще все плохо работает.

## Давайте рассмотрим более подробно как все это работает на практике.

### Шаг 1.

Важно понять что происходит, что с ребенком, почему он плачет, понять какая его потребность сейчас не удовлетворена, что вызывает слезы.

Допустим другой малыш на детской площадке не делится с вашим ребенком игрушкой. В 2 года это и вправду может вызвать сильное негодование ребенка, слезы и капризы.

Пытаемся понять что происходит, и какая потребность не удовлетворена:

Ребенок хочет получить привлекательную игрушку - потребность иметь что-то хорошее и важное, обладать этим (потребность иметь привлекательную игрушку, в 2 года - хит среди детских потребностей).

Шаг 2. Включаем свою эмпатию, смотрим на ситуацию глазами ребенка, пытаемся посочувствовать.

Пытаемся понять а каково бы было нам, если бы нам было 2 года и мы безумно хотели бы вот эту машинку и столкнулись с тем, что мы эту машинку не получим.

На мой взгляд проявлять эмпатию в ситуации истерики и капризов очень важно. Мне кажется без нее вообще помощь в истерике очень плохо работает. Если все нижеописанное делать без эмпатии, малыш будет видеть и чувствовать “меня сейчас воспитывают (т.е. пытаются переделать, меня не слышат), мама не на моей стороне” и в результате ребенок будет орать еще больше (чтобы “пронять” наконец маму и чтобы она наконец поняла его).

Когда же ребенок чувствует “мама меня понимает” - ему легче довериться матери, легче ее услышать и вместо сопротивления легче начать с ней сотрудничать (“мама меня поняла, а значит сейчас обязательно поможет!”).

Как ребенок понимает что вы ему сочувствуете - он видит ваше лицо, прищур глаз, слышит интонации вашего голоса. Пусть он еще не так много знает о мире вокруг, но ваши эмоции он довольно хорошо научился считывать. Поэтому если он поймет, что вы на его стороне, ему легче будет довериться вам и принять вашу помощь в разрешении проблемы.

Итак шаг 2 - смотрим на ситуацию глазами ребенка, пытаемся понять и посочувствовать.

### Шаг 3 и шаг 4.

Войти в контакт с ребенком, поговорить о том, что он чувствует, назвать проблему.

Можно сесть на один уровень с ребенком, посмотреть ему в глаза и назвать, проговорить его эмоции (максимально коротко, малышам еще трудно воспринимать сложные фразы): “Ох, я вижу ты очень-очень хочешь сейчас играть с этой машинкой, но мальчик тебе не дает ее. Это очень грустно, ты так плачешь из-за этого...” (иногда в интонациях истерики можно уловить и другие эмоции, чаще всего эмоции злости - раздражение, сердитость, негодование досада... Тогда важно проговорить и эти эмоции “ты очень сердисься сейчас, тебе досадно.. ты раздражаешься” (не забываем все это делается с эмпатией и сочувствием, в противном случае разговор превращается в “сухое” проговаривание детских эмоций, в “воспитывание” а не в сотрудничество и ребенок может наоборот замкнуться и орать еще больше).

### Почему важно называть эмоции:

Когда родитель проговаривает эмоции ребенка, сочувствуя и сопереживая ребенку, это помогает создать между вами контакт (ребенок видит - родитель на моей стороне и он понял что со мной, а значит сейчас поможет). Когда вы проговариваете ребенку его эмоции вы обучаете его понимать себя и помогаете учиться справляться с собственными сильными эмоциями. Если вы 50 раз подойдете к малышу когда он из-за чего то сердится и скажете (не забываем про эмпатию) “ты очень сердисься сейчас из-за...” а потом поможете ему справиться с ситуацией, ребенок научится “когда я чувствую вот такое чувство (злость, сердитость), мне поможет если я сделаю вот это и вот это”... Это очень поможет ему в будущем когда вас не будет рядом - в ситуации сильной злости он не будет бешено орать или кидаться с кулаками на обидчика, он (наверное уже автоматически и полусознательно) поймет “я сержусь” и вспомнив предыдущий адекватный опыт поведения в ситуации “я сержусь” перенесет его на новую ситуацию.

Итак, проговариваем ребенку его эмоции, объясняем ему что сейчас происходит в его душе, все делаем с сочувствием.

Шаг 5: если это возможно - предлагаем ребенку какой-либо способ удовлетворения той его потребности, из-за которой начались слезы и крики, если не возможно переходим к шагу 6.

Предложите возможный в данной ситуации способ удовлетворения потребности малыша.

Например: “Давай попробуем поменяться игрушкой с мальчиком, предложим ему другую, вдруг он согласится” (пробуем удовлетворить потребность “иметь игрушку” не через плач и требование, а через обмен с мальчиком). “Пойдем найдем другое интересное занятие, давай строить замок в песочнице” (пробуем удовлетворить потребность ребенка в “иметь что-то хорошее” не через чужую игрушку, а через постройку своего замка и игру с мамой).

Шаг 6. (если ребенок столкнулся с “нельзя” и ничего тут не поделаешь...).

Бывает что ребенок требует то, чего нельзя. В этой ситуации важно проговорить запрет или невозможность, с которыми столкнулся ребенок (если такой запрет есть).

Например, “к сожалению мальчик не хочет отдавать игрушку, он пока хочет играть с ней сам”

Или: “к сожалению, я не могу дать тебе эту гантель, детям нельзя играть с гантелями”.

Шаг 7 (идет после того, как ребенок столкнулся с “нельзя”)

Если никак нельзя помочь ребенку удовлетворить его потребность или ребенок не соглашается ни на какие предложения, тогда важно помочь ему прожить эту “невозможность”, погрузить и отпустить свои эмоции, помочь успокоиться, побыть в это время рядом, поддержать и посочувствовать. Когда чего-то нельзя или невозможно люди (порой предварительно хорошенько позлившись) часто какое-то время грустят и горюют. Это хоть и не радостные и не приятные эмоции, но они очень важны. Эмоция грусти помогает человеку примириться с невозможностью и отпустить негативные эмоции, смириться с неизбежностью. Человек грустит, грустит, сначала грусть сильная, потом поменьше, поменьше... а потом человек способен переключиться на что-то другое и идти дальше по жизни.

Итак когда ребенок столкнулся с “нельзя” он обычно сначала сердится и капризничает, а потом горюет. И если на стадии “горя” помочь ему, погрузить рядом, погладить по спинке, обнять, то горевать с такой поддержкой ребенку будет легче, ему легче будет успокоиться.

Можно сказать “очень жаль, что ты не можешь взять эту игрушку у мальчика, это очень и очень грустно...” (обнять малыша, погладить по спинке, прижать к себе и помочь ему “проплакать” сложность).

В первый раз наверное малыш будет горевать и негодовать долго. Но постепенно он “научится” - если уж мама сказала “очень жаль, что нельзя” то и вправду хоть плачь, хоть не плачь, то нельзя... остается только погрустить немного, а потом чем-то другим заняться. Так ребенок учится справляться с невозможностью и этот навык также пригодится ему когда вас рядом не будет - если что-то не получилось или не случилось - это грустно... я погрузу чуть-чуть, а потом пойду дальше... что поделаешь!

Также когда вы видите что накал эмоции у ребенка “спал” (ребенок грустил, грустил, хныкал-хныкали и вроде уже готов успокоиться) на этой стадии можно переключить его на что-то другое (пошли займемся чем-то интересным, давай на горке кататься, давай посмотрим мультик и отвлечемся, пойдём рисовать, давай возьмем свою интересную игрушку и т.п.).

Вот такая стратегия поведения родителя во время детской истерики. Как она вам? Что про нее думаете?