

# Как поступать, чтобы детских истерик стало меньше.

## Физические способы успокоить истерику



- \* **Попросить ребенка кричать как можно громче.** Это хороший способ, если, конечно, это не звучит как "Ой, давай! Ой еще громче, никто ж не слышит!". Нужно спокойно сказать что-то вроде: "По-моему, ты не всю «обиду» показываешь. Давай всю! Давай-ка громче покричим, как мы на самом деле недовольны!". Вполне себе способ выпустить эмоции, если крик никому не мешает.
- \* **Погудеть.** Один из способов разделить эмоции ребенка — войти в звуковой резонанс. Гудеть или тянуть звук "а-а-а" в такт плачу ребенка. Только звук должен быть ниже, спокойнее и тише. И тогда ребенок через время подстроится и успокоится.
- \* **Порвать бумагу.** Младших детей такой способ просто отвлекает, а старшим может предлагаться в качестве варианта того, как выплеснуть злость. «Давай вместе порвем твою обиду?»
- \* **Игры с песком или пластилином.** Игры с приятными тактильными ощущениями — тоже отличные помощники мам. Причем эта идея хороша как для годовалых малышей, так и для взрослых. Полепишь куличики, поразминаешь руки, и уже куда-то ушли злость и обида.
- \* **Купаться.** Особенно приятный метод для лета или перед сном. Купание прекрасно снимает нервное напряжение и отвлекает, а пока ребенок занят игрой в воде, мама может выдохнуть и тоже успокоиться.



- \* **Сделать массаж.** Очень приятный и нежный способ снять напряжение с мышц и улучшить эмоциональное состояние ребенка.
- \* **Потанцевать.** Еще один прекрасный телесный способ справиться с чувствами. Вы можете пригласить ребенка на танец, взять на руки, закружить или просто танцевать с ним рядом.
- \* **Переодевание.** Особенно такое любят девочки. Иногда приходится долго убираться после того, как даешь дочери возможность самой выбрать себе одежду из шкафа и перемерить все, что захотелось, но удовольствие ребенку обеспечено. Конечно, это не работает в случае сильной истерики. Этот метод скорее для длительного нытья, "нехочуханья" и отказов слушаться.
- \* **Аквагрим.** Дети очень любят грим! Девочки любят красить губки, а мальчикам можно предложить "превращение" в какое-нибудь животное или пирата. Необязательно иметь специальные краски, вполне подойдет мамина косметичка или натуральные "краски" типа сметаны, куркумы или еще что-нибудь, что есть в холодильнике. Но одно правило: грим не получится нарисовать, если есть слезки!
- \* **Объятия.** Говорят, человеку просто для здоровья нужно четыре объятия в день. Восемь — для спокойствия. Шестнадцать — для счастья. Может, это и не доказано на 100%, но это невероятно приятно и не несет никакого вреда для организма или отношений

## Как отвлечь ребенка во время истерики

- \* **Отвлечь знакомыми стихами.** Такой вариант больше подходит для ребенка, который действительно любит читать стихи. Некоторым деткам очень нравится показывать, как много они помнят наизусть, и они не упускают момента "показать себя". Да и ритмичность стихотворений тоже часто играет на пользу.
- \* **Мультки и песенки.** Мультфильмы всегда были и останутся предметом сотен споров, но то, что они потрясающе работают, — это факт. Особенно, если вы в машине и если взять ребенка на руки нет возможности.
- \* Также можно использовать каналы, на которых учат делать поделки, показывают животных или рассказывают познавательные истории.
- \* **Истории.** Да, кстати, любые истории прекрасно затягивают внимание ребенка, если их рассказывать увлеченно. Неважно: про кота, про подружку, про последний поход в кино... Рассказывать можно любую ерунду. Главное — артистично и быстро.
- \* **Пальчиковые игры.** Многие родители подмечают, как пальчиковые игры типа "Сорока-белобока кашу варила..." захватывают внимание ребенка. Причиной тому, во-первых, акцент на ручках (малыш концентрируется на телесных ощущениях), а во-вторых, любовь детей к историям.
- \* **Новая игрушка или игра.** Этот способ, кстати, не такой уж и затратный, как может показаться на первый взгляд. Во-первых, в интернете сейчас миллиард идей для игр и занятий с подручными материалами. Во-вторых, вам необязательно все время покупать новые игрушки. Вы просто можете разложить их по темам в коробки и убрать в шкаф. Если игрушки не лежат постоянно на виду у ребенка, то они снова становятся интересными.
- \* **Показать зеркало или селфи-камеру.** Используют отражение как способ отвлечь ребенка или возможность показать малышу «какой он некрасивый, когда плачет».
- \* **Выглянуть в окно.** Это отличный способ. То, что происходит на улице, почти всегда привлекает детей. Можно рассказывать, кто там и куда пошел, можно считать машины. А еще этот метод хорошо помогает, если маме надо с кем-то оставить ребенка. "Стой у окна, и, когда я выйду, ты помашешь мне ручкой".
- \* **Мыльные пузыри.** Мы, наверное, никогда не перестанем удивляться волшебству мыльных пузырей. Допускаем, что не все дети от них в восторге, но все-таки многие испытывают радость и счастье при виде мыльных пузырей!
- \* **Животные.** Кошки, собаки и даже рыбки оказываются прекрасными напарниками в [воспитании ребенка](#). Первые могут сами прийти ласкаться к плачущему малышу, а за последними просто интересно наблюдать — успокаивает.
- \* **Разглядывать цветы.** Если вы на улице или в огороде, то можно приглядеться к природе. Например, к растениям.
- \* **Другой язык.** Внезапно начните говорить с ребенком с применением иностранных слов или на придуманном языке. Постарайтесь это сделать с юмором.
- \* **Позвонить кому-нибудь.** Иногда для снижения градуса эмоций (особенно, если мама тоже начинает заводится) можно позвонить папе, бабушке или подруге. Малыши отвлекаются, мама выдыхает.
- \* **Придумать срочное дело.** "Ох! Малыш, я совсем забыла! Нам же срочно нужно бежать на кухню и поставить макароны вариться! Бежим! Ох, как же у меня вылетело из головы? Сейчас не сварим макароны, потом кушать захотим, а ничего и нет". Чем младше ребенок, тем проще такое дело.



## Чтобы детских истерик стало меньше

- \* **Просто позволить истерике быть.** Пожалуй, самый важный способ: называть ребенку его чувства и не запрещать их выражать. Но если у родителя сейчас не хватает ресурса на подобное, то можно просто оставаться рядом, ничего не говорить и дать ребенку время. Работает на все возрасты.
- \* **Успокоиться.** Чем младше ребенок, тем заметнее то, насколько на его настроение влияет настроение мамы. Когда вы задержаны, переживаете, малыша может вывести из себя практически любая мелочь, а когда вы спокойны, ребенок проще реагирует на неприятности.
- \* **Игнорирование.** Здесь есть один нюанс: если мы говорим о переизбытке чувств, усталости, большом стрессе, испуге — этот метод запрещен, причем, чем меньше ребенок, тем опаснее так поступать. Но если мы говорим о манипуляциях, когда ребенок требует чего-то опасного или вредного, и вы действительно видите, что его крик — это способ заставить вас дать ему желаемое, то, да, нет ничего страшного в том, чтобы отстраниться и не вовлекаться в эту игру. При попытках ребенка манипулировать вашими эмоциями и действиями, чтобы добиться от вас желаемого, очень эффективным является предложить ребенку успокоиться, а потом без слез объяснить чего он хочет.
- \* Хочется уточнить, что такая реакция обычно не требует частого повторения. Если ребенок видит ее, он довольно скоро поймет, что истерики "не работают". А если он не понимает, возможно, причина в другом.
- \* **Преступление-наказание.** Лишение ребенка мультиков или прогулки действительно работает. Как часто использовать этот метод и использовать ли вообще — решать каждой отдельной семье. Но важно правильно формулировать то, за что вы лишаете ребенка чего-то.
- \* Наказывать его за то, что он плачет, — не самая лучшая идея. А вот если он в своей истерике обижает других детей или портит вещи, которые портить нельзя, то "наказание" вполне может быть границей. Однако если вы решили ее ставить, выдерживайте. Не давайте пустых угроз.
- \* Не рекомендуют лишать сладкого за плохое поведение. Таким образом, мы формируем связь еда-награда, а это чревато проблемами с пищевым поведением.
- \* **Анализ режима дня.** Еще один метод, работающий не на моментальное решение, а влияющий на причину. Ребенок на 100% становится более нервным, если мало гуляет, плохо спит, мало двигается или просто живет не по устойчивому режиму.
- \* **Спокойное внимание мамы.** Ребенок хочет, чтобы вы разговаривали с ним, не развешивая при этом белье.
- \* Спокойное, а не раздраженное, "слушаю тебя, чтобы ты не истерил". Малышу нужны именно Вы. Не просто игра, не книжка, не песенка, а мама.
- \* **"Я все равно тебя люблю".** Как бы ни было иногда трудно выдержать детские эмоции, как бы ни было иногда трудно найти общий язык, важно помнить: вы все равно самый лучший родитель своему ребенку, а он самый лучший ребенок для вас.
- \* Даже если он жутко нахулиганил, побил брата или толкнул сестру, залил краской паспорт, даже если он не хочет собираться в садик, принимать лекарства, мыть голову или ложиться спать...Эти слова все равно будут к месту.

