

# Капризы и истерики: КАК РЕАГИРОВАТЬ



# ПЛАН ДЕЙСТВИЙ, КОГДА РЕБЕНОК ЗАКАПРИЗНИЧАЛ, РЫДАЕТ, ЗАВЫВАЕТ

## ОЦЕНИТЕ СИТУАЦИЮ

Подумайте, что ребенок может испытывать. Возможно, он обиделся, хочет сделать что-то по-другому, устал. Коротко вслух назовите это чувство и подождите реакции ребенка, пока больше ничего не говорите.

## ВЫСЛУШАЙТЕ, ЧТО РЕБЕНОК СКАЖЕТ

Если ребенок не отвечает, повторите свое предположение. При этом выражайте чувства от имени ребенка: «Так обидно, когда хочется еще играть, а надо идти мыться», «Скучно стоять в этой длинной очереди».

## ПОПРОСИТЕ ОЦЕНИТЬ ПРОБЛЕМУ

Если вы озвучили проблему, но каприз не прекратился, задайте вопрос «Это большая проблема, средняя или маленькая?» Он даст ребенку понять, что вы внимательны к нему.

### Например

#### Ребенок упал и рыдает, не может остановиться...

##### Вместо

Взрослый: Хватит уже плакать, ну успокойся.

Ребенок думает: Мама меня не понимает!  
Не успокоюсь!  
Очень болит!

Плачет сильнее.

##### Надо

Взрослый: Это большая проблема, средняя или маленькая?

Ребенок думает: Мама меня понимает!

Отвечает: Большая! Так больно!  
Я во-о-от как упал!

Рассказывает вместо истерики.

## ПРИЗНАЙТЕ ЧУВСТВО

Говорите кратко или вообще не используйте слова. Выразите сочувствие с помощью междометий: «М-м-м», «О-о-о». Постарайтесь за счет тона и смысла слов передать, что вы понимаете ребенка. Не переубеждайте его – «Неправда, ты любишь такой суп», не «отбирайте» понимание – «Да, но...», не сравнивайте с другими – «А Миша уже оделся».

## «ДАЙТЕ» ПОНАРОШКУ

Помогите ребенку мысленно получить то, что вы не можете дать ему в реальности: «Вот бы можно было купить все эти игрушки!», «Вот бы сегодня можно было вообще не выходить из дома!», «Если бы можно было есть только шоколад!». Можно завести список для пожеланий ребенка в телефоне или блокноте: «Сейчас мы не можем это купить, давай-ка я запишу себе на будущее, какая игрушка тебе понравилась»; «Давай-ка я отмечу в календаре, в какой день мы останемся дома, и весь день будем ходить в пижаме».

### Например

#### Ребенок в магазине носится, лезет под полки с продуктами...

##### Вместо

Взрослый: Вылезай оттуда!  
Что же это!  
Как ты себя ведешь?

Ребенок продолжает носиться как ни в чем не бывало.

##### Надо

Взрослый: Тебе скучно?

Ребенок: Да.

Взрослый: Понимаю. Скучно ходить в этом магазине. Вот бы это был инопланетянский магазин. Вот эта капуста как раз понравилась бы зеленым инопланетянам!

Ребенок: Да! – и представляет инопланетянина с капустой.

## ПОПРОСИТЕ РИСУНОК ПРОБЛЕМЫ

Дайте ребенку лист бумаги и карандаш и попросите нарисовать, как именно он расстроен, сердится, устал или обиделся.

## ЗАФИКСИРУЙТЕ ПРОБЛЕМУ

Попросите ребенка рассказать, что именно ему не нравится сейчас, внимательно выслушайте и запишите. Прочитайте ребенку вслух то, что написали. Повторите основную мысль: «Ты ненавидишь, когда мыло попадет в глаза», «Тебе скучно чистить зубы».

## ПРЕДЛОЖИТЕ ВЫБОР

Скажите ребенку о возможности выбрать что-то хорошее: «Тебе сейчас так грустно... Я могла бы тебя покачать на руках или много раз поцеловать».

## ДЕЙСТВУЙТЕ, НО НЕ ОСКОРБЛЯЙТЕ

Если ребенка надо остановить, твердо и кратко скажите, что именно вы ему запрещаете. Можно озвучить правило: «Я не разрешаю бросать игрушки», «Землю есть нельзя», «Нам придется уйти с этой площадки» – и действуйте, сразу уходите с площадки.

## ИСПОЛЬЗУЙТЕ ИГРУ

Поговорите с ребенком от имени игрушки или любимого героя, предложите вместе что-то сделать, поиграть: «Эй, Женя, это я, Железный человек. Давай-ка вместе построим новую базу Мстителей».

## ЗАПОМНИТЕ

### Вместо

Взрослый: Не смей бояться.  
Да неправда, ты любишь играть с Аней!  
А ну, иди поцелуй бабушку.

### Надо

Взрослый: Страшно сидеть так высоко?  
Ты пока не хочешь играть с Аней.  
Придумай, пожалуйста, способ показать бабушке, как ты ей рад.