

Психолог советует

Как предупредить появление истерик?

Искусство родителей не в том, чтобы искусно побеждать ребенка или удачно выкруливаться из трудного боя, а в том, чтобы боя и не возникало, чтобы у ребенка не сформировалась сама привычка истерить. Если у истерики ситуативная или случайная причина — на это не стоит обращать внимание. А если такое поведение закрепилось и стало повторяться часто — тут уже стоит задуматься. Но чтобы не доводить до крайних состояний, лучше заниматься профилактикой истерик постоянно. Приведем несколько не хитрых правил.

Шаг 1. Приучайте ребенка выполнять ваши задания, начиная с того, что ему хочется делать самому. Никита любит хлопать в ладошки. «Как Никита хлопает в ладошки? — Умница, Никита! А теперь, Никита, покажи, как гудит машина! — Замечательно!» — вы приучаете его делать то, что вы ему говорите. Он учится вас слушать.

Шаг 2. Приучайте ребенка выполнять ваши просьбы, подкрепляя это радостью. Если вы ребенка зовете, он должен к вам приходиться. А еще лучше — прибегать, и сразу. Начинайте с ситуаций, когда ребенок и так с удовольствием к вам прибежит, а вы ему то ли вкусного дадите, то ли прижмете к себе и по головке погладите, то ли хотя бы минутку поиграете с ним. Вскоре начинайте звать, но уже без вкусного. Но если позвали — он должен прийти. Сразу не идет — повторили, но добились. Обратили его внимание и попросили приходиться, когда мама зовет. Не ругаться, а сказать: «Когда мама зовет, надо приходиться сразу!», — и поцеловать!

Шаг 3. Делайте свои дела, не реагируя на ребенка — в тех случаях, когда в своей правоте уверены вы сами и знаете, что вас поддержат все. Вы все торопитесь на поезд, собираете вещи. В этом случае капризы ребенка «Ну, поиграй со мной!» будут легко проигнорированы всеми, включая бабушек. Приучайте ребенка к тому, что есть дела, которые важные. Приучите ребенка к слову: «Это важно». Если вы присели перед ним и, глядя ему в глаза, держа его за плечики, спокойно и твердо говорите: «Взрослым сейчас нужно собираться, а поиграем мы с тобой попозже. Это важно!» — то скоро ребенок начнет вас понимать. Это — важно!

Шаг 4. Требуйте минимум. Ребенок уже достаточно подрос, чтобы... Чтобы не отнимать игрушку у чужого ребенка, чтобы поднять упавшую варежку самому, чтобы положить кашу себе в рот самостоятельно... — Всегда ищите те моменты, когда ваши требования будут поддержаны всеми окружающими, чтобы даже бабушки хотя бы промолчали. Если ваших требований на ребенка многовато, он не успевает за вашими многочисленными требованиями, либо вы не имеете поддержки окружающих — свои просьбы и требования пока уберите, делайте то, что вы хотите от ребенка — сами.

Шаг 5. Уверенно давайте задания. Пусть ребенок делает, когда ему несложно или тем более даже хочется. Позаботьтесь о том, чтобы у ребенка всегда были дела, которые ему нужно делать по вашей просьбе. У ребенка не должно затухать понимание, что у него есть задания, и он это делать должен. Убрать за собой постель, унести за собой чашку, помыть посуду, сбегать в магазин — скорее всего, вам все это проще и дешевле сделать самостоятельно, но вы — воспитатель, поэтому ваша задача удержать себя, не делать это самому и каждый раз поручать это ребенку.

Шаг 6. Давайте трудные и самостоятельные задания. Постепенно переходите к более трудным и самостоятельным заданиям, в основном на самом позитивном фоне, с мелкими нерегулярными подкреплениями и редкими крупными.

Шаг 7. Чтобы сделал, а потом пришел и показал (или доложил). Когда ребенок научится уже и этому, вы можете гордиться — перед вами уже взрослый человек. Вы — воспитали взрослого, ответственного человека!