

# Как вести себя, если у ребёнка истерика

*Главное, попытайтесь сохранять спокойствие и выражайте свое понимание и сочувствие. «Я понимаю, что ты сейчас злишься, потому что мы не можем купить эту вещь. Я знаю, как это обидно. Когда ты успокоишься, мы обсудим с тобой, что произошло». После «бури» поговорите с ребенком о том, что случилось.*

Во-первых, вам необходимо понять какой именно приступ истерики испытывает ребенок. **Истерика** может представлять собой вспышку темперамента, быть связанной с манипуляцией, или являться словесным выражением собственного недовольства.

*Истерика в целях манипуляции, например, имеет место, когда ребенок начинает злиться на то, что он не получает того, чего ему хочется, или как ему этого хочется. Приступ манипуляционного гнева не требует вмешательства родителей и пройдет сам собой, если ребенка проигнорировать. Однако если истерика не проходит, важно предупредить ребенка о предстоящем наказании: «Мне не нравится как ты себя ведешь, потому что..., если ты не прекратишь, то отправишься в другую комнату, либо специально отведенное место». Если вы пообещали, выполните. Наказание должно быть моментальным, но недолгим. Вы можете посадить ребенка в другую комнату, либо специально отведенное место «Место для непослушных детей», пока гнев не успокоится, «Хочешь покричать — посиди здесь один и покричи. А когда ты упокоишься, мы поговорим».*

Вести какие бы то ни было переговоры, когда истерика в разгаре, совершенно бессмысленно: ребенок попросту не слышит Вас. Когда ребенок успокоится, обязательно приласкайте его, поцелуйте, похвалите за то, что ему удалось с собой справиться, расскажите, как сильно его любите. Поговорите с ребенком, выясните, понял ли он, за что его наказали и предложите попросить прощения.

Будьте последовательны и поступайте так каждый раз, даже если истерика произошла в общественном месте. Если Вас смущает осуждение окружающих, просто возьмите ребенка в охапку и отнесите в менее людное место. Проявите твердость и не вступайте с ребенком ни в какие переговоры, пока он не успокоится. Поговорите с близкими (в частности, с отцом, бабушкой), чтобы и они проводили Вашу линию, но если даже они не готовы к этому, не расстраивайтесь: начните с себя, это будет уже немало.

## Экстренное вмешательство при агрессивных проявлениях

В ряде случаев при проявлениях детской агрессии требуется срочное вмешательство взрослых, направленное на уменьшение или избегание агрессивного поведения в напряженных, конфликтных ситуациях.

**Следующие правила экстренного вмешательства позволят обеспечить позитивное разрешение конфликтов.**

1. **Спокойное отношение** в случае незначительной агрессии

В тех случаях, когда агрессия детей не опасна и объяснима, можно использовать следующие позитивные стратегии:

- полное игнорирование реакций ребенка/подростка — весьма эффективный способ прекращения нежелательного поведения;
- выражение своего участия («Конечно, тебе обидно...»);
- переключение внимания, привлечение к выполнению какого-либо задания («Помоги мне, пожалуйста, достать посуду с верхней полки, ты ведь выше меня»);
- позитивное объяснение поведения («Ты злишься потому, что ты устал»).

Так как агрессия естественна для людей, то адекватная и неопасная агрессивная реакция не требует вмешательства со стороны. Дети нередко используют агрессию просто для привлечения внимания к своей персоне. Если ребенок проявляет гнев по вполне объяснимым причинам и держится при этом в рамках допустимого, нужно позволить ему выразить свое негативное эмоциональное состояние социально приемлемыми способами, внимательно выслушать и переключить его внимание на что-то другое.

## 2. **Акцентирование внимания** на поступках (поведении), а не на личности

Проводить четкую границу между поступком и личностью позволяет техника объективного описания поведения. После того как ребенок успокоится, целесообразно обсудить с ним произошедшее. Следует описать, как он вел себя во время проявления агрессии, какие слова говорил, какие действия совершал, не давая при этом никакой оценки. Критические высказывания, особенно эмоциональные, вызывают раздражение и протест, и уводят от решения проблемы.

Анализируя поведение ребенка, важно ограничиться обсуждением конкретных фактов, только того, что произошло «здесь и сейчас», не припоминая прошлых поступков. Иначе у ребенка возникнет чувство обиды, и он будет не в состоянии критично оценить свое поведение. Вместо распространенного, но неэффективного «чтения морали», лучше показать ему негативные последствия проявления агрессии, убедительно продемонстрировав, что больше всего это вредит ему самому. Очень важно также указать на возможные конструктивные способы поведения в конфликтной ситуации.

**Один из важных путей снижения агрессии** — установление с ребенком обратной связи. Для этого используются следующие приемы:

- констатация факта («Ты ведешь себя агрессивно»);
- констатирующий вопрос («Ты злишься?»);
- раскрытие мотивов агрессивного поведения («Ты хочешь меня обидеть?», «Ты хочешь продемонстрировать силу?»);
- обнаружение своих собственных чувств по отношению к нежелательному поведению («Мне не нравится, когда со мной говорят в таком тоне», «Я сержусь, когда на меня кто-то громко кричит»);
- апелляция к правилам («Мы же с тобой договаривались!»).

Устанавливая обратную связь, взрослый человек должен проявить, по меньшей мере, три качества: заинтересованность, доброжелательность и твердость. Твердость касается только конкретного проступка, ребенок должен понять, что родители любят его, но против его агрессивных выпадов.

## 3. **Контроль** над собственными негативными эмоциями

Когда ребенок демонстрирует агрессивное поведение, это вызывает у взрослых сильные отрицательные эмоции: раздражение, гнев, возмущение, страх или беспомощность. Взрослым необходимо очень тщательно контролировать себя в ситуации взаимодействия с агрессивными детьми. Нужно признать нормальность и естественность этих переживаний, понять характер, силу и длительность негативных чувств.

Если взрослый управляет своими отрицательными эмоциями, он не подкрепляет агрессивное поведение ребенка, сохраняет с ним хорошие отношения и демонстрирует, как нужно взаимодействовать с агрессивным человеком.

## 4. **Снижение напряжения** ситуации

Основная задача взрослого, сталкивающегося с детской агрессией — уменьшить напряжение ситуации. Типичными неправильными действиями взрослого, усиливающими агрессию, являются:

- повышение голоса, изменение тона на угрожающий;
- демонстрация власти («Учитель здесь пока еще я», «Будет так, как я скажу»);

- крик, негодование;
- агрессивные позы и жесты: сжатые челюсти, перекрещенные или сцепленные руки, разговор «сквозь зубы»;
- сарказм, насмешки, высмеивание и передразнивание;
- негативная оценка личности ребенка, его близких или друзей;
- использование физической силы;
- втягивание в конфликт посторонних людей;
- непреклонное настаивание на своей правоте;
- нотации, проповеди, «чтение морали»;
- наказания или угрозы наказания;
- обобщения типа: «Вы все одинаковые», «Ты, как всегда...», «Ты никогда не...»;
- сравнение ребенка с другими детьми (не в его пользу);
- команды, жесткие требования, давление;
- оправдания, подкуп.

Некоторые из этих действий могут остановить «дебошира» на короткое время, но такое поведения взрослого приносит куда больше вреда, чем агрессия ребенка.

### 5. **Обсуждение** проступка

Анализировать поведение в момент проявления агрессии не нужно, этим стоит заниматься только после того, как ситуация разрешится и все успокоится. В то же время обсудить инцидент необходимо как можно раньше. Лучше это сделать наедине, без свидетелей, и только затем — в группе или семье (и то не всегда). Во время разговора важно сохранять спокойствие и объективность. Нужно подробно разобрать негативные последствия агрессивного поведения, указать на его разрушительность не только для окружающих, но, прежде всего, для самого ребенка.

### 6. **Сохранение положительной репутации** ребенка

Ребенку, очень трудно признать свою неправоту и поражение. Самое страшное для него — публичное осуждение и негативная оценка. Дети стараются избежать этого, используя различные механизмы защитного поведения. И действительно, плохая репутация и негативный ярлык опасны: закрепившись за ребенком, они становятся самостоятельной побудительной силой его агрессивного поведения.

Для сохранения положительной репутации целесообразно:

- публично минимизировать вину ребенка («Ты неважно себя чувствуешь», «Ты не хотел его обидеть»), но в беседе с глазу на глаз обрисовать истинную картину происшествия;
- не призывая к полному подчинению, позволить ребенку выполнить ваше требование по своему;
- предлагать ребенку компромисс, договор с взаимными уступками.
- Настаивая на полном подчинении (то есть требуя, чтобы ребенок не только немедленно сделал то, что вы хотите, но именно тем способом, каким вы хотите), можно спровоцировать новый взрыв агрессии.

### 7. **Демонстрация модели** неагрессивного поведения

Важное условие воспитания «контролируемой агрессии» у ребенка — демонстрация модели адекватного поведения. При проявлениях агрессии обе стороны теряют самообладание, возникает дилемма — бороться за свою власть или разрешить ситуацию мирным способом. Родителям и педагогам нужно сохранять спокойствие. Чем младше ребенок, тем более миролюбивым должно быть поведение взрослых в ответ на его агрессивные реакции.

Конструктивное поведение взрослого, направленное на снижение напряжения в конфликтной ситуации, включает следующие приемы:

- нерефлексивное слушание — это слушание без анализа (рефлексии), позволяющее высказаться. Оно состоит в умении «внимательно молчать». Здесь важны оба слова. «Молчать», так как собеседнику хочется быть услышанным, в данный момент его меньше всего интересуют замечания. «Внимательно», потому что иначе человек обидится, общение прервется или перерастет в конфликт. Нужно просто поддерживать течение речи собеседника, стараясь, чтобы он полностью выговорился;
- умение держать паузу, чтобы дать ребенку возможность успокоиться;
- внушение спокойствия невербальными средствами;
- прояснение ситуации с помощью наводящих вопросов;
- способность взглянуть на ситуацию с юмором;
- умение понять чувства ребенка.

Дети довольно быстро перенимают неагрессивные модели поведения. Главное условие — искренность взрослого, соответствие его невербальных реакций словам.