

*Из практики детского психолога*

*Егоровой Татьяны*

# Капризы и истерики у ребенка

*Мини-книга составлена по материалам авторского блога [«Ваши детский психолог»](#). Она содержит разнообразные и реальные жизненные ситуации, связанные с капризами и истериками ребенка. На каждый случай дан профессиональный комментарий детского психолога.*

***Важное условие!*** Книга распространяется «как есть», с сохранением всех авторских прав и без изменений. Приветствуется ее копирование и публикация на сайтах, блогах, форумах.

## **Оглавление:**

Детская агрессия – что делать?.....	3
Ребенок не понимает слово “нельзя” .....	7
Ребенок убегает от родителей.....	9
Ребенок не отпускает маму.....	11
Ручной ребенок.....	13
Ребенок и детский сад.....	14
У ребенка частые истерики.....	17
Не хочет на горшок.....	20
Капризы, истерики, крик во все горло.....	21
Как отучить ребенка от телевизора.....	24

## *Детская агрессия – что делать?*

### **Марина**

Здравствуйте, моей дочке ровно 3 года, она очень развитый ребенок как физически, так и умственно. Меня беспокоит ее агрессия, на детской площадке она может толкнуть ребенка, укусить, причем она понимает, что это плохо, но это повторяется из раза в раз. Мне постоянно приходится следить за ней, чтобы она никого не ударила. Как я только ее уже не наказывала и ремнем и запретами с поощрением, сейчас доходит до того что я просто срываюсь когда она кого-то ударит. Она во всем хочет быть первой, а если не получается это вызывает у нее агрессию или плач. Последнее время она начала говорить, практически на всех детей и на нас родителей, что мы плохие. Была такая ситуация недавно, она не успела сесть на качели, место заняла подружка, так она сказала, что Даша (девочка которая первая села на качели) плохая, я ее сильно ударю, ее надо выбросить в окно, я была в шоке. В семье у нас скандалов нет, конечно, бывает, разговариваем с мужем на повышенных тонах, но все в рамках разумного. Подскажите, как справиться с ее агрессией? Заранее спасибо!

### **Татьяна Егорова**

Марина, добрый день!

Для начала следует принять три важных факта. Первое – у вашей дочки идет **кризис трех лет**, когда поведение ребенка становится неуправляемым и трудновоспитуемым. Второе – **агрессия у детей ее возраста – это распространенное явление** и воспринимать это, как нечто из ряда вон выходящее, не стоит. Третье – **ребенок имеет право на выражение своих чувств** (в том числе и негативных), иметь возможность «выпустить пар».

Следующее, что нужно иметь в виду. Это ваши способы реагирования на ее поведение. **Физически наказывать** (бить рукой, ремнем) или морально (кричать, ругать, возмущаться, сравнивать ее с другими хорошими детьми не в ее пользу) – **малоэффективно**, а порой и идет **во вред**, не решая основную проблему – **агрессивное**

**поведение.** Почему? Потому что вы не показываете ей приемлемые способы решения конфликтной ситуации, как можно поступить по-другому. А ведь девочка в этом очень нуждается, даже если она этого не осознает.

**Агрессивное поведение нельзя изменить силовыми методами,** запугиванием, криками, лишением маминой любви и ласки. От этого поведение становится еще хуже.

### **Что же делать?**

Сначала **подумайте о ваших отношениях с мужем,** когда вы выясняете какие-то спорные моменты на повышенных тонах. Я советую вообще из практики исключить «повышенный тон», либо разговаривать так только в отсутствии дочки. Здесь схема проста: **ребенок легко копирует манеры и способ поведения самых близких ему людей.** Просто потому, что это обычное явление в ее жизни, и она воспринимает это, как приемлемый способ решить проблему. Получается, вы невольно учите ее агрессивным элементам в поведении. Увиденное в семье переносится в отношения со сверстниками вне дома (в песочнице, на горках, качелях, в садике и т.д.). Здесь нет правила: «То, что можно нам, взрослым – тебе, ребенку, нельзя».

Далее принимая тот факт, что ребенок **имеет право на выражение своих чувств (в том числе и гнев, и крики)** вам нужно показать ей, что вы понимаете (!) ее чувства: «Я вижу, ты сердишься, потому что...», «Тебе хочется побить его, потому что...», «Ты обиделась на ту девочку, так как она...» и т.д. Так вы выражаете словесно ее переживания. Дочка увидит, что вам небезразлично ее внутреннее состояние и ей будет легче успокоиться.

Ведь крик и гнев, плюс драки, толчки – это внутренний протест ребенка, который не понимает, как справиться с неприятной для него ситуацией. Он не знает приемлемых способов и использует агрессию как единственно возможный вариант переломить ситуацию в свою пользу (дети убегают, уступают, сторонятся его – казалось бы, вот он – эффект!).

Но вы сами понимаете, что так продолжаться не может. Поэтому сначала **учитесь проговаривать ее чувства,** затем покажите, **как выплеснуть накопившееся раздражение и гнев** на кого-то. Ведь эти чувства и взрослый не сможет так долго в себе копить, не то, что ребенок. Договоритесь с ней, что можно кричать, сколько хочется, но только в определенном месте (покричать в стаканчик (его можно брать с собой), забежать за

отдаленный кустик и выплеснуть эмоции), а если хочется поколотить кого-то, подсуньте подушку: «Я вижу, ты хочешь побить кого-то? Вот подушка, поколоти ее от души! Она мягкая и ей не больно, а других бить нельзя». Цель – выпустить эмоции.

Вы можете применять **метод тайм-аута** (с 2 лет). Смысл его – в момент агрессивных вспышек спокойно взять ребенка за руку и отвести в просторную, и светлую комнату, сказать спокойным голосом, что вы очень огорчены его поведением (проговариваете конкретное поведение: «Не кусайся», «Не бей Дашу», «Не порти занавески») и просите его посидеть в комнате и успокоиться. Далее закрываете дверь на несколько минут. Например, вашему ребенку 3 года – достаточно 3 минут в закрытой комнате (вы рядом, ребенок слышит вас). Если 4 года – 4 минуты, т.е. сколько лет ребенку, столько и минут тайм-аута, больше – нельзя. Если просит выпустить, спрашивает ровным и спокойным голосом без злорадства или злости: «Я надеюсь, что ты успокоился» и выпускаете. Если поведение повторяется – повторяете и тайм-аут. Так вы лишаете ребенка объекта агрессии и помогаете ему в спокойной обстановке сосредоточиться, «прийти в себя» (в момент агрессии дети теряют ощущение реальности и любое силовое воздействие неэффективно просто потому, что он не понимает, что с ним происходит, и как прекратить всплеск агрессии).

Если ребенок плачет и просится на ручки – сразу берите и обнимите. Скажите ласковым голосом: «Я всегда люблю тебя, мой малыш, но меня очень расстраивает, когда ты бьешь/обижаешь/дерешься/кусаешь. Давай так не будем больше? Надо было сделать так... (подсказываете ему приемлемый способ поведения) У нас с тобой все получится!» Так вы вселяете уверенность в душе ребенка, что он не лишается любви и всегда может на нее рассчитывать, плюс он видит, что вам не нравится не он сам (это очень важно), а конкретное поведение и узнает про правильные варианты поступков.

Помимо этой коррекции поведения (озвучивание переживаний ребенка, тайм-аут, безусловная любовь, принятие и четкое отделение личности ребенка от его плохих поступков (не ребенок сам по себе плохой, а его агрессивные поступки)) вам необходимо также **научить правильным поступкам в конфликтах.**

**Как это сделать?**

В домашней обстановке **можно играть с ребенком в куклы**. Вашей девочке будет интересна сюжетно-ролевая игра, поскольку она, как вы пишете, развивается быстро. **Проиграйте на куклах конфликтные ситуации вместе с ней и покажите, как нужно правильно реагировать на них**. Через игру дочка быстро усвоит социальные нормы поведения и перенесет их в реальную жизнь.

В **конфликтной ситуации на улице** не ждите, пока дочка толкнет, обзовет или ударит другого ребенка – **перехватите момент и покажите ей, как можно поступить по-другому**. Не поделился лопаточкой? – мы поменяемся игрушками на время, залез на качели раньше? – не беда, мы пойдем на другие качели, на горку (придумайте подходящие привлекательные альтернативы или отвлеките чем-то интересным) И т.д.

Если **драка разгорелась, и вы не успели ничего предпринять, молча схватите дочку за руку (можно ее подхватить на руки, если не идет и сопротивляется) и уведите с этого места (изолируйте)**. Повторяя так, вы даете ей понять, что драка не выход. Помните, что агрессия легко возникает в ответ на агрессию и злость. Поэтому самым лучшим способом реагирования будет ваше спокойствие, выдержка и самообладание, а не шлепки.

На **коррекцию агрессивного поведения уйдет несколько месяцев**, поэтому **запаситесь терпением**. Обязательно **отмечайте положительные сдвиги у дочки**: сдержалась, чтобы не наговорить грубостей, не стала бить, а просто отошла, поделилась с ребенком игрушкой и т.д. Успех окрыляет и вселяет уверенность у дочки, что она может не только разруливать сложные ситуации, но и рассчитывать на вашу поддержку. Учитывайте ее возрастной кризис (3 года) и пересмотрите свои запреты (уменьшите их количество, доверяйте дочке, предоставьте больше свободы) не в ущерб ее безопасности жизни.

Желаю успеха и взаимопонимания в общении с дочкой. Не отчаивайтесь, у вас все непременно наладится.

Вас беспокоит какая-то проблема? Вы можете [здать вопрос психологу](#).

***Ребенок не понимает слово “нельзя”***

### Ольга

Как справиться с упрямым ребенком, игнорирующим слово «нельзя»? (1год 7 месяцев). Например, сегодня ситуация во дворе – дочка увидела у девочки яркую игрушку, и побежала к ней, чтобы взять ее, посмотреть. Девочка, явно не хотела делиться игрушкой, они с мамой встали и пошли. Даша бежит за ними. Я ее беру за руку, говорю – пошли Дашенька, это игрушка девочки, идем, покатаемся на качелях, идем, мама даст тебе другую игрушку. А она даже не слышит меня, вырывается, начинает кричать. Совершенно не реагирует на мои просьбы. Бежит за ними, я даже на руках не могу удержать ее, она вырывается, кричит. Начинаю строже – говорю сейчас домой пойдем, больше не будем гулять – а ей все равно на мои слова – вот ей захотелось что-то и все!! Я взяла ее через силу понесла домой, она еще час в истерике редела – хотела на улицу. И так изо дня в день все повторяется. Я уже не хочу на улицу с ней выходить. Как так происходит, что взрослый человек совершенно не может справиться с маленьким ребенком? Как научить ее слушаться, не игнорировать слово «нельзя»? Еще ситуация которая повторяется каждый день – дети на качелях катаются – Даша бежит туда - я ее назад, боюсь чтобы качелей не ударило – говорю, сейчас детки покатаются и мы пойдем, а ей по барабану, вырывается, кричит. Как быть в таких ситуациях?

### Татьяна Егорова

Ольга, здравствуйте!

У вас сейчас непростой период и, скорее всего, кризис первого года прошел достаточно болезненно (из спокойной и послушной дочка превратилась в упрямую и настырную девочку). Хотя это – закономерный процесс и свидетельствует о нормальном психологическом развитии, но нужно учесть важный момент. К возрасту 1 г. и 7 мес. при правильном отношении к ребенку переломное поведение обычно выравнивается и с малышом удастся более-менее договориться. Если – нет, **нужно пересмотреть свое воспитание.**

Какие могут быть **распространенные ошибки у родителей:**

1. Большое количество запретов (более 5-7 в течение дня). «Не трогай», «Не лезь!», «Нельзя пачкать» и т.д. И такой ребенок, постоянно одергиваемый, в конце просто перестает реагировать на ваши окрики. Слово «нельзя» потеряло значение и поэтому малыш его игнорирует.

1. Непоследовательность в воспитании: «Сегодня нельзя, а завтра можно». В этом случае малыш просто не понимает смысла противоречивых указаний. Слово «нельзя» также утрачивает силу, а кроха начинает «шантажировать» вас своим поведением, провоцируя вас на всплеск негативных эмоций и проверяя, в каком случае его упрямство сработает.

1. Разный подход к воспитанию у отца и матери. Возможно, ваш муж что-то разрешает, а вы – запрещаете и наоборот. И здесь привить понимание «нельзя» практически не реально. Ребенок побежит к тому родителю, который разрешит что-то: «А папа сказал, что можно!» и т.п. Подрывается авторитет другого родителя, а ребенок становится манипулятором.

---

Непоследовательность и разный подход у обоих родителей не создает **четкие границы дозволенного**, которые должны быть у любого малыша для его же спокойствия и безопасности: «Мама сказала – и точка, она запрета не меняет». Когда малыш знает, что это решение не поменяется спустя день, неделю, месяц и т.д., он начнет признавать эти границы и вести себя спокойно.

Ольга, вот основные ошибки, которые приводят к игнорированию слова «нельзя». **Продумайте стиль воспитания, постарайтесь ограничить число запретов до минимума (5-7 самых основных в течение дня, касающихся здоровья и безопасности ребенка), учите находить привлекательные альтернативы в спорных моментах («это нельзя, а вот так – можно»).** Старайтесь не ругать там, где можно потерпеть: пролила сок, к примеру, спокойно говорите: «Не страшно, вот мы с тобой возьмем тряпочку и вытрем», т.е. показываете **приемлемое поведение, учите ее отвечать за свои действия и устранять последствия.** Это важно для ребенка.



Если она **провоцирует вас там, где опасно** (нарочно прыгает на краю дивана, протягивает руку к горячему стакану или утюгу) – обеспокоенным тоном скажите: «Это опасно! Будет больно/горячо». Если не слушается – предоставьте ей упасть с дивана (на пол постелите мягкое одеяло для перестраховки), чуть обжечься пальчиком... **Она усвоит, что ваше предупреждение было разумным и вас надо слушаться. Пара-тройка таких «обучающих» ситуаций – и данный запрет будет иметь для нее реальную силу.**

Еще момент. **Если поведение становится неуправляемым** – единственный способ, схватить ее в охапку и пойти в уединенное место. Дождаться молча, пока она успокоится, не предпринимая ничего. Просто будьте рядом.

Как только она успокоится, скажите ровным голосом, что «отнимать игрушку было нельзя, девочка уходила домой с мамой», «бежать к раскачивающимся качелям опасно – они могут ударить и будет больно» и предложите погулять. Такое объяснение в спокойном состоянии дочки воспринимается гораздо доходчивей, чем в состоянии ее аффекта. Запрещать гулять не стоит, это достаточная травма. Повторяются выходки? – **снова уводим ее и успокаиваемся.** Пусть кричит и брыкается, лишь бы не ударилась и не упала на что-то твердое. Это эффективно работает. Она поймет, что ее поведение – просто не приемлемо и тогда качели, отнимание игрушек и многие аналогичные ситуации перестанут быть такой проблемой.

Вас беспокоит какая-то проблема? Вы можете [задать вопрос психологу](#).

### ***Ребенок убегает от родителей***

#### **Анастасия**

**Здравствуйте! У меня ситуация очень похожа на ту, что описала Ольга в своем вопросе. Только моей дочке уже 2 года и 4 месяца. Опасности она давно все знает и понимает, и если скажешь: “здесь горячо, не подходи”, или “высоко, будь осторожна” – она на это реагирует адекватно.**

Но когда она “заиграется”, разбалуется – ее невозможно остановить. Не слушает ни маму, ни папу, ни чужих людей. Например, на улице или в магазине она начинает от меня убежать. Кричу ей “вернись, стой” – а она бежит, не оглядываясь. Отбежит далеко – я за ней бегу. А она это увидит – хохочет, визжит и еще пуще убегает. Я ей много раз объясняла (и в строгой форме, и в виде разных сказок-историй), что убежать нельзя, что она может потеряться, заблудиться. Она знает, что убежать нельзя, и перед каждой прогулкой или поездкой в магазин обещает не убежать. Но каждый раз опять то же самое. В последнее время, если она от меня убежит на прогулке, хватаю ее за руку и увожу домой. Она плачет и уходить не хочет, но я ее увожу со словами, что когда она не будет убежать, тогда будет гулять, сколько хочет. Но как-то толка пока нету. Особенно это ужасно в магазинах. Приедем, чтобы купить одежду или продукты, а вместо этого мы с мужем оба гоняемся за ней по всему магазину, а она с хохотом убегает от нас, поймаешь – вырывается, выкручивается, кричит, падает на пол. Отпустишь – тут же бежит опять.

Подобные же проблемы у нас и дома. Может быть, мы ей много чего запрещаем дома, но это связано с тем, что она очень шаловливая: висит на выдвинутых ящиках комодов, отдирает обои от стены, стучит игрушками по экрану телевизора и т.п. Сделаешь замечание – не реагирует. Повысишь голос – тоже не всегда отреагирует. Вот и получается, что за один день она несколько раз стоит в углу за свои шалости и непослушание. Как заставить ее слушаться родителей, ума не приложу.

### **Татьяна Егорова**

Ситуация: она убегает – вы догоняете – воспринимается ребенком, как игра. И как бы вы не переубеждали – бесполезно. Вывод – не бегать за ним, а чтобы защитить от опасности – держать за руку. И настаивать на этом. Пока не поймет. Невозможно? Не берите тогда ее в магазин, где полно соблазнов, договоритесь с мужем, что он закупит продукты, пока вы побудете с дочкой или наоборот.

Чтобы был толк, для ребенка потребуется повторение ситуации: вы не даете убежать, держите за руку или отказываетесь гулять. Причем – это должно систематично повторяться,

чтобы она усвоила серьезность ваших слов. Не слушаются чаще тогда, когда знают, что будет слабинка или родители где-то уступят и сдадутся. Последовательность очень важна.

Много запретов эффекта не дают, т.к. ребенок не в силах запомнить одновременно все. Лучше давать альтернативу (рисует на обоях – дать старый рулон, рвет – дать порвать ненужную газету). Ребенку нужен выход энергии – вот и попробуйте направить ее в нужное русло. Еще, неумелый распорядок дня, когда ребенок много бездельничает – приносит больше проблем в воспитании. Это тоже нужно иметь в виду.

Вас беспокоит какая-то проблема? Вы можете [здать вопрос психологу](#).

### *Ребенок не отпускает маму*

#### **Мария**

Здравствуйте. Моему сыну 10 месяцев. Уже 5 месяцев мой муж находится в море и воспитанием ребенка я занимаюсь одна. Ребенок на ГВ, спит со мной. Так как живем мы с ребенком вдвоем, то все домашние дела мне приходится делать совместно с ребенком. В последнюю неделю мой малыш стал капризным, более требовательным, не дает сделать лишний шаг. Раньше собираясь гулять для того чтобы вынести коляску я его оставляла в кроватке, он спокойно реагировал на моё двухминутное отлучение, занимаясь игрушками. Сейчас он начинает сильно кричать плакать, я не могу его оставлять в таком состоянии. Даже когда захожу в ванную он сразу начинает плакать, дверь я не закрываю, он видит меня, но всё равно кричит. Я расстраиваюсь, не знаю, как реагировать на капризы малыша. Как вы можете прокомментировать эту ситуацию?

#### **Татьяна Егорова**

Мария, добрый день!

По поведению видно, что ваш малыш очень тревожится, что **останется в одиночестве**. Этот страх – типичен для его возраста и при правильном вашем отношении к нему пройдет со временем. Старайтесь **не оставлять его в этом состоянии** (когда боится) – сейчас такой период у него, что ему **необходимо постоянное мамино присутствие**, чтобы быть полностью уверенным в своей безопасности.

Еще важный момент. Когда ребенок знает, что с ним будет все в порядке, у него правильный режим и все, что проходит с ним в течение дня – знакомо и предсказуемо, он будет более спокойным и капризов станет меньше. Поэтому также **уделите внимание его распорядку дня** (одно и то же время подъема, два дневных сна в определенные часы, прогулка, и приемы пищи: завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин и отход ко сну). Если день протекает хаотично «как придется», малышу гораздо труднее оставаться спокойным.

Сама я тоже сталкивалась в свое время с этим страхом у своей дочки, поэтому хорошо вас понимаю. У меня, правда, ситуация была попроще – дома был кто-то из членов семьи, и, пока я выносила коляску или отлучалась по домашним делам, дочка моя оставалась с бабушкой или с дедушкой. Но если у вас нет никого из родных поблизости, попробуйте договориться с подругой или с соседями о помощи (чтобы помогли вынести коляску, пока вы оденете ребенка для прогулки). Я думаю, вам не откажут и с удовольствием пойдут навстречу. Кстати, похожую ситуацию, как у вас, я уже комментировала ранее в теме «[Ручной ребенок](#)», поэтому вы можете еще почитать там подробнее про причины страха вашего малыша и рекомендации, как поступать в этом случае.

Всего доброго вам и вашему малышу!

Вас беспокоит какая-то проблема? Вы можете [задать вопрос психологу](#).

***Ручной ребенок***

### Эльза

Здравствуйте. У меня такой вопрос. Моему сыну 1 год. Он совершенно никуда не отпускает меня, даже в туалет. Все время просится на ручки, но при этом, когда сестра приходит в гости, а я ухожу с его глаз, то совершенно самостоятельно играет. Т.е. с другими он самостоятельный, а именно со мной “ручной”. Мне-то что делать? Родственники не могут часто к нам приходиться, только раз в неделю.

### Татьяна Егорова

Эльза, здравствуйте!

В возрасте от 6 до 18 месяцев детки обычно проходят период постепенного “отделения” от мамы ради познания окружающего мира. Малыша привлекает разнообразный мир вокруг него, он учится осваивать расширяющиеся границы пространства, приобретать все большую самостоятельность и независимость от мамы (сам начинает стоять, ходить, совершать периодические вылазки в этот большой мир).

Но вместе с жадной познания и психологического “отделения” от родного для него человека у ребенка сохраняется страх временной потери мамы – он особенно силен именно в этом возрасте. Но тут все зависит от полученного ранее опыта малышом: если он оставался какое-то время в одиночестве и в стрессовом состоянии (долго плакал, звал маму, а она не пришла сразу или кроха оставался с чужими для него людьми), то у него возникает своего рода опасение, что ситуация может повториться: он останется опять без мамы один.

Это переживание не дает ему чувства безопасности и защищенности, и вместо спокойного исследования пространства вокруг себя, малыш тратит свою энергию на то, чтобы любой ценой оставаться рядом с значимым для него взрослым, что не способствует гармоничному психическому развитию. Ему необходимо удостовериться, что все в порядке, мама рядом и никуда не исчезнет (причем все объяснения типа: “мама скоро придет” не воспринимаются в силу того, что у ребенка понятие времени совсем не такое как у взрослых, даже 10 минут для него растягиваются чуть ли не на целый день). Поэтому ребенок “виснет” у мамы, не дает ей отойти даже на миг, **постоянно просится на ручки – все это он делает**

для восполнения дефицита своего базового доверия и защищенности. Это – основа для нормального психического развития.

Эльза, в вашем случае достаточно одного – почаще брать сына на руки, когда он просит этого, не расставаться с ним и, по мере возможности, всегда его брать с собой, куда бы вы ни пошли. Даже в туалет, если надо. В свое время моя дочка была такой же ручной, и я ее таскала с собой везде, если она не соглашалась оставаться с игрушками хоть на 5 минут. Конечно, было нелегко, но это временно, а если у вас есть знакомые или близкие родственники, которых малыш любит, то можно их попросить посидеть с ним в случае крайней необходимости. Как у вас – раз в неделю.

Как только сын “насытится” вашим присутствием и приобретет уверенность, что вы с ним всегда рядом – он сам “отползет” от вас и будет спокойно отпускать вас на более длительное время. Только не торопите события – всему свое время.

Вас беспокоит какая-то проблема? Вы можете [задать вопрос психологу](#).

### *Ребенок и детский сад*

**Елена**

Здравствуйте, интересует вот что... Ребенок пошел в детский сад в 2г. 3м., сейчас уже 5 лет, но до сих пор плачет при расставании утром, хотя целый день ведет себя нормально. Но утром каждый день истерики. В саду никто вроде бы не обижает, по крайней мере, сама так говорит, хотя воспитатели не уделяют должного внимания, считая, что это примерный ребенок. Что делать? Буду благодарна за ответ.

**Татьяна Егорова**

Здравствуйте, Елена.

**Утренние истерики в детском саду**, к сожалению, обычное явление во многих дошкольных учреждениях, при этом плакать при расставании с мамой могут не только новички, недавно начавшие посещать садик, но и детки “со стажем”.

### **Почему ребенок закатывает истерики?**

Самая основная и распространенная причина – это **нежелание расставаться с мамой**. Ведь при этом малыш чувствует себя одиноким и ему кажется, что он лишается чувства безопасности и защищенности. Ребенок дома и в саду – это совершенно разные вещи. Дома – все привычно и предсказуемо, его никто не обидит, можно заняться своим любимым делом, а еще лучше – ходить за мамой хвостиком, проводить все время с ней. В садике же – жесткий режим, необходимость подчиняться правилам, учиться взаимодействию с ребятами, находить приемлемые для остальных варианты игр, уступать, делиться игрушками. Согласитесь, даже для общительного ребенка жизнь в садике может требовать напряжения.

Если ребенок ходит в сад с **большими перерывами** (неделю ходит, затем болеет месяц), то **адаптационный период растягивается довольно значительно**. По статистике, он идет максимум год при условии регулярного посещения садика. Поэтому такому часто болеющему малышу каждый раз приходится привыкать к расставанию с мамой как будто в первые дни.

Другой причиной, почему ребенок плачет при расставании (особенно, когда стаж посещений садика уже больше года) – это **установившийся ритуал прощания с мамой, который включает элементы истерики**. В этом случае “поплакать” для малыша – это необходимое условие, чтобы получить дополнительную порцию внимания от мамы и, может быть, от воспитательницы – как правило, такая истерика проходит быстро после ухода мамы.

Если в течение дня ваш ребенок чувствует себя в саду хорошо, а дома с удовольствием рассказывает о садике – **отнеситесь к таким истерикам, как к особой форме ритуалов**. В этом случае могу посоветовать вам постараться изменить его.

1. **Придумайте новый ритуал прощания**. Например, вы договоритесь с ребенком заранее: “Чтобы ты не плакал, тебе поможет волшебная витаминка!” Ребенок заинтригован. А вы объясняете: “Как только мы придем с тобой в садик и переоденемся, я дам тебе

волшебную витаминку, обниму тебя, поцелую на прощание и ты положишь ее в ротик и пойдешь в группу. Договорились?” В качестве витаминки можно дать какой-нибудь красивый и вкусный (но небольшой) леденец, который ребенок еще не пробовал, можно дать одну аскорбиновую дольку (продается в аптеке), содержащую витамин “С” или что-то другое на ваш выбор и вашу фантазию. Увлеченный тем, что у него вкуснятина во рту, он переключится на новый способ расставания с вами. **Важно! Эту вкуснятину нельзя давать в другие дни вне садика, только утром при расставании с вами в саду.** Иначе эффект ожидания и предвкушения пропадет и не получится никакой приятной для малыша ассоциации, связанной с приходом в группу и прощанием с мамой.

2. **Договоритесь с воспитательницей, что она будет брать вашего ребенка за ручку** и отводить в группу. Многие детки в этом случае охотно идут с ней и не плачут во время прощания с мамой. Даже машут ручкой: “Иди, мама, на работу!” Попробуйте.

3. **Берите с собой любимую игрушку ребенка, когда идете в садик.** Многие воспитатели разрешают деткам их приносить из дому. Эту игрушку можно таскать утром и забирать вечером. Можно придумать даже игру – будто ребенок в роли мамы или папы сам отводит игрушку в садик. Другой вариант – оставлять игрушку в шкафчике или на постельке ребенка в саду вечером, чтобы утром у малыша был стимул пойти поскорее туда и радостно встретить свою игрушку.

4. Если ребенок закатывает истерику с вами, **попробуйте попросить папу или бабушку отводить его в садик.** Обычно с иными близкими истерики возникают редко.

5. **Если истерика началась, не теряйте спокойствия и терпения.** Ваше состояние передается ребенку. Ведите себя с ним уверенно и ровно, обязательно заверяйте, что вы придете, как только он погуляет, поест, поспит и поиграет немного. **И во время расставания прощайтесь, не исчезайте внезапно,** чтобы он не боялся, что как только отвернется и все... мамы нет.

6. Забирая его из садика, будьте веселы и жизнерадостны, даже если день у вас выдался не ахти. Хорошо будет, если вы **погуляете немного,** дадите ему размяться, а не будете спешить домой. Естественно, вечерние дела нужно правильно распланировать.

---



7. **Никогда не высказывайте в присутствии ребенка отрицательные суждения в адрес воспитателей, нянечек, да и самого садика.** Любые настораживающие вас моменты обязательно выясняйте в беседе с воспитателями, наблюдайте за поведением своего ребенка, его словами в процессе игры. Ведь играя, дети вслух могут вербализировать все, что происходит в садике, в котором они находятся большую часть времени.

---

Надеюсь, что советы помогут вам, и вы сможете обходиться без истерик. Желаю успеха!

Вас беспокоит какая-то проблема? Вы можете [здать вопрос психологу](#).

## ***У ребенка частые истерики***

### **Мария Николаевна**

Моему сыну 10 месяцев. Буквально с середины февраля он стал неуправляемым, не слушается, говоришь нельзя это брать, всё равно делает по-своему. Иногда просто начинает капризничать без причины. Я пыталась ласково к нему обращаться, иногда интонацию делали строгой, но всё безуспешно. Я всегда ему стараюсь объяснять, почему это нельзя. Такие истерики на протяжении всего дня. Подскажите, пожалуйста, как мне себя вести в такой ситуации с ребёнком? И в чём может быть причина этих капризов? Спим регулярно, аппетит хороший, часто бываем на улице.

### **Татьяна Егорова**

Добрый день, Мария Николаевна!

Все детки рано или поздно проходят через истерики (особенно во время возрастных кризисов), поэтому к таким вспышкам нужно относиться по мере возможности спокойно. Немного поясню, откуда истерики возникают. Еще недавно ваш малыш только учился ползать, сидеть, а сейчас границы пространства намного расширились, ему хочется всего

попробовать, провести свои “опыты”, например: а что будет, если кошку потянуть за хвост? Пролить чашку? Столкнуть тарелку на пол? Разлить мамины духи? Дернуть за шторку? Сунуть палец в горячую духовку? Проверить, кто живет в розетке?...

Встретив препятствия с вашей стороны в виде запретов: “нельзя”, ваш сын, не удовлетворив природное/возрастное любопытство, **будет подсознательно сопротивляться – отсюда истерики и капризы**. Попробую “озвучить” его мысли: он уверен, что ему **НУЖНО** это сделать (нечто запретное), он весь поглощен предстоящей увлекательной задачей, а вы так некстати и только мешаете запретами, прерывая его в разгар занятия.

Ребенок еще маленький, поэтому все ограничения ему сложно осмыслить и учесть, а если их – вагон и маленькая тележка, то в его душе постепенно накапливается раздражение и обида, которые могут вылиться в неуправляемое поведение в течение дня. Так что объяснения на данный момент, почему вы дорожите, к примеру, семейной фотографией, которую он с увлечением порвал, или красивой чашкой, которую он разбил, вряд ли возымеют желанный эффект.

Нужно понять и принять важный факт: злого умысла у 10-месячного ребенка нет. Для этого он еще настолько мал и подчинен импульсивным реакциям.

**Подытожим:** благодаря жажде познания ваш сын развивается стремительными темпами. Ваша задача – максимально способствовать этому развитию и не ругать за инцидент. Если взрослые могут предсказать результат своих действий, то для ребенка до 2-3 лет это непосильная задача – он пока осваивает мир и изучает действия с предметами, в результате чего выносит ценный опыт. Например, он не знает, что утюг нельзя трогать. Любопытство толкает на этот безрассудный поступок – малыш обжигается, плачет и понимает, что утюг “злой” и “кусается”. В следующий раз будет достаточно вашего предупреждения – он усвоит опыт.

Конечно, вам нужно постоянно быть начеку вблизи опасных для малыша предметов. Есть ситуации, когда запрещать поздно (лезет в розетку, подносит руку к кипятку, к огню на плите.) Ваши действия: быстро оградить малыша от опасности (отдернуть, схватить на руки, унести в другую комнату, переключить внимание на другое).

Что еще можно посоветовать. Вам нужно **научиться предугадывать истерику** еще до того, как она начнется. Подумайте, какие действия вызывают в душе малыша бурный протест и непослушание? Подсчитайте, сколько раз вы говорите сыну слово “нельзя”? Если вы насчитали более 4 – 6 раз в течение дня, пересмотрите ваши требования к нему, оцените обстановку дома. Исключите все предметы, которые не должны попасть в поле зрения вашего исследователя (уберите повыше, закройте на ключ и т.д.) Ведь лучше предупредить запретное, чем потом отнимать, к примеру, ваши документы от вцепившегося в них малыша, который горит желанием их попробовать на зубок или порвать. Далее в запретах руководствуйтесь простым правилом: **разрешайте все, что не угрожает здоровью и безопасности вашего сына**. Потерпите, к примеру, если он высыпал весь горох на пол, уронил цветочный горшок, вылил шампунь в раковину...

Этими действиями вы сможете **значительно снизить частоту возникновения истерик**.

Ну, а если не удалось избежать истерики?

Для начала нужно сказать, что истерики истерикам рознь. Все зависит от возраста. У детей до двух лет игнорировать истерику нельзя. Помните, что ваше настроение передается малышу: если вы раздражены, то и ребенок будет неуправляемым. Поэтому старайтесь не “заводиться” самой во время аффективных выходок ребенка, не нервничать и не паниковать, а сохранять ровное настроение. **Предложите ребенку другие разумные альтернативы тому, что он собрался делать, ищите компромисса**. Дайте ему понять, что вы считаетесь с его желаниями, готовы с ним сотрудничать. Если отвлечь от запретного не получается, поведите себя нестандартно, чтобы он заинтересовался вашим поведением, вашими интригующими словами и отвлекся от своего намерения.

Если ребенок все же расплакался, останьтесь поблизости, не оставляйте его в одиночестве, и будьте всегда готовы обнять и приласкать своего малыша. Если он сопротивляется ласкам – не настаивайте, переждите бурю эмоций неподалеку от него. Когда попросится на ручки – возьмите обязательно и успокойте ласковыми поглаживаниями по спинке, нежными словами. Ведь кроха самостоятельно успокоиться вряд ли сможет, ему нужна мамина помощь или участие любого близкого человека, кому он доверяет.

Желаю сил и терпения – все у вас получится!

Вас беспокоит какая-то проблема? Вы можете [здать вопрос психологу](#).

### *Не хочет на горшок*

**Оксана**

Здравствуйте!

Моему сыну 1,5 года, он не хочет ходить на горшок. Мы просыпаемся утром, я снимаю подгузник, садимся на горшок и начинается истерика и он терпит по 5-6 часов ... до того, как я одену подгузник на сон или до купания вечером. Я пробовала садить на горшок, на унитаз (со спец. сиденьем), отвлекала, включала воду, пробовала убирать на время горшок, чтобы он ему не попадался на глаза и все равно результат, один и тот же ... при попытке посадить на горшок - истерика. Причем истерики, стали из-за всего, если что-то делается, не так как он хочет ... и истерики с такими криками, как будто его режут ... никогда раньше подобного не слышала. Помогите, как быть в такой ситуации ... у меня просто опускаются руки.

Заранее огромное спасибо!

**Татьяна Егорова**

Здравствуйте, Оксана.

Возможно, в попытках приучить сына к горшку вы **немного перестарались**. В результате у мальчика сформировались **отрицательные эмоции**, связанные с горшком. Истериками он защищается от вашей настойчивости и добивается права решить этот вопрос самостоятельно.

Мой совет – для начала **успокойтесь и откажитесь совсем от высаживания в горшок, уговаривания**, не причитайте, что он-де уже большой и ему стыдно писать в подгузник. Не создавайте у ребенка чувство вины. Он должен **психологически созреть** для

**этого дела**, так как сейчас не готов и пусть пока писает в подгузник как обычно, далее вы можете **постепенно сокращать** их число в течение дня (на ночь оставляйте в подгузнике). Сделайте перерыв приучения к горшку не просто на неделю-другую, а на несколько месяцев до тех пор, пока он сам не проявит интерес к тому, чем вы или папа занимаетесь в туалете. Сам горшок может стоять в одном доступном для ребенка месте.

Самый лучший способ научить что-то делать – только через подражание. Таким способом прививают многие навыки гигиены, когда уговоры, наставления потерпели крах. Это можно сделать через картинки (развесить на стене картинки с писающими в горшок детьми), или через личный пример – ваш или папы:

1. Итак, выжидайте, пока после длительного перерыва у ребенка не проявится интерес (а он рано или поздно даст о себе знать ☺, не торопите события) и покажите (лучше всего пусть это сделает папа), как это – ходить по большим и маленьким делам.

2. Несколько раз продемонстрируйте сыну «модель поведения» на унитазе, и если интерес сохраняется, можно ненавязчиво предложить горшок.

3. Можно попросить вашего мужа, чтобы он интересовался туалетными делами в повседневной ситуации: «Сынок, я хочу пописать, а ты хочешь?». Если скажет «нет» – пусть не настаивает. Когда сын заинтересуется и скажет «Я тоже хочу!» – предлагайте горшок: «Очень хорошо, ты знаешь, где он стоит. Иди туда». Когда сделает там дела – обязательно похвалите искренне и с радостью, что он точно стал большой!

У вас впереди достаточно времени. До **4 лет проблемы из горшка делать не стоит**. Все у вас получится естественно и просто, без нажима. Успеха вам!

Вас что-то беспокоит в ребенке? Вы можете [задать вопрос психологу](#).

## ***Капризы и истерики во все горло***

**Анастасия**

**Здравствуйте!**

**Меня зовут Анастасия, у меня дочка, ей год и 10 месяцев.**

**У нас такая проблема: капризы, истерики, крик во все горло. Чаще всего я понимаю, почему она себя так ведет – хочет что-то получить от меня, добиться своего, но бывает и так, что я не понимаю, что ей нужно. А также не всегда могу ее успокоить.**

**Хочу немножко рассказать начало. Когда у меня с мужем появилась наша дочка, мы жили у родителей мужа в другом городе. И так получилось, что у меня было очень мало грудного молока и я докармливала малышку смесью. Моей свекрови это изначально не нравилось и в обычных разговорах со мной она об этом говорила, в спокойном тоне, не обвиняя меня. Но меня это напрягало. С самых первых дней у нашей дочки болел животик, и она громко плакала, и в основном это случалось вечером перед сном. Мы делали все, чтобы её успокоить, но в итоге получалось так, что она, накричавшись, не имея больше сил, засыпала. А я ложилась спать с чувством вины, что я плохая мама, раз не могу успокоить свою малышку. Так продолжалось месяц. И в один прекрасный день родители мужа накричали на меня. В этот момент я держала нашу крошку на руках и пыталась её успокоить, а они во весь голос орали на меня. К сожалению, мужа не было дома. Мы уехали моим родителям..в другой город.**

**В моём родительском доме обстановка была другая. В нём на тот момент, как и сейчас, жили мои родители, моя сестра с двумя детьми и вот мы приехали. Хочу сказать, что в этом доме росли и двое сестринских ребёнка (две девочки) и я пока не была замужем тоже нянчилась с ними, т.е. дети росли и растут в нашем доме. А в доме родителей мужа уже много лет не было маленьких детей, хотя они сами нам предложили жить с ними, и готовились к принятию внучки в свой дом, но...**

**И вот мы переехали. Здесь наша дочка также вела себя, но всё же не так часто. Мои родители относились к этому спокойно и ненавязчиво помогали. У дочки болел животик до 3х месяцев...**

**Потом дочка росла и уже плакала не от болей в животике, а когда чего то хотела. Капризы, истерики...ночью плакала и просыпалась..**

Вот ещё одна история. Два месяца назад мы поехали к родителям мужа в гости и загостились 2 недели... вот нам год и 10 месяцев, но и сейчас бывает, что дочка может ночью сильно заплакать. Так случилось и у них дома, пока мы гостили. И вот однажды дочка заплакала в 4 часа утра, моя свекровь вбежала в комнату и начала кричать (снова при ребёнке и на повышенных тонах) и мы уехали от них в 5 утра...

За эти год и 10 месяцев, я хочу сказать, что других таких эмоциональных моментов в жизни дочи не было. Мы с мужем никогда не кричим при ребёнке. А так как мы живём не одни, то дома, конечно, другие жильцы, бывает, и не редко, что повышают голос. Мы, по возможности, стараемся её оградить от стрессов.

У меня, конечно, возникают вопросы: может дочку показать врачу, но какому? могли ли на дочку, её капризы повлиять эти случаи дома у родителей мужа? от чего дочка сильно плачет ночью во сне? что мне делать, как себя вести, когда дочка капризничает?

**Помогите!!**

**Спасибо Вам за ответ. Благодарю.**

**Татьяна Егорова**

Анастасия, добрый день!

По поводу плача нужно уточнение. Сколько раз ночью он бывает? Какая его продолжительность? Как спит ребенок: с вами или отдельно? Спит ли днем? Какой у нее режим (когда просыпается и засыпает, когда спит и сколько)? По поводу истерик. В этом возрасте это норма. Ребенок взрослеет, формируется умение отстаивать свою точку зрения, свои желания и т.п., поэтому к капризам и истерикам отнеситесь спокойно. Учитесь отделять капризы и истерики, устраиваемые публично ради получения чего-то желаемого и запретного – от капризов вследствие усталости, перегрузок. Это две большие разницы и реагировать на них нужно по-разному. В первом случае вам поможет твердая линия воспитания, ваша с мужем последовательность (не меняем то, что решили) – и ребенок, который видит, что такими капризами ничего не добьется – быстро поймет это и будет спокойнее. А если вы сначала не даете запретное, но

потом не выдержали и уступили – капризное поведение ребенка только закрепляется. Во втором случае – нужно обратить внимание на режим и избегать переутомления.

Также посмотрите на то, КАК дочка чего-то добивается. Если крики – это норма в том окружении, в котором она растет, то она подсознательно будет копировать эту схему поведения. Поэтому нужно терпение, чтобы своим примером показать, как нужно реагировать, учить ее выражать свою просьбу приемлемым образом. Если ребенок еще не говорит – ему очень сложно донести до вас свои чувства, поэтому помогайте и подсказывайте, какие чувства она испытывает: “Ты плачешь, потому что..., Ты рассердилась от того, что...”. Дочке станут понятными ее переживания, с которыми она справиться не может. И, конечно, чаще ее обнимайте, играйте с ней.

### ***Как отучить ребенка от телевизора***

**Вика**

Здравствуйте.

Моему сыну 7 лет. Учится в первом классе, пошел в школу, когда было 6 лет и 7 месяцев. Учится хорошо, учитель не жалуется, но говорит, что мог бы учиться и лучше. Очень много времени проводит перед телевизором. В основном любит мультфильмы. При попытках переключить его внимание на другое занятие очень бурно реагирует: кричит, чуть ли не с кулаками набрасывается. Не любит гулять. Беспокоит его непредсказуемость. Может просто без видимой причины прокричать что-нибудь. Что это выплеск энергии? Как на это реагировать? Как отучить от телевизора?

Благодарна за совет.

**Татьяна Егорова**

Добрый день, Вика!

Прежде чем решить вопрос, как отучить от телевизора, нужно понять, **почему** он стал для вашего ребенка основной ценностью, что все остальное для него потеряло интерес.



Для этого попробуйте прояснить для себя несколько моментов:

1. Какие мультфильмы смотрит ваш сын?
2. Жанр, длительность, любимые и особо предпочитаемые?
3. С какого времени он стал их смотреть в неограниченном количестве?

Постарайтесь понять, что в них привлекает вашего сына? Чего ему не хватает? Если он любит “тяжелые” и “непонятные по сюжету” мультики, в которых присутствуют драки, убийства, насилие пусть даже и у положительных героев (например, “Черепашки-ниндзя” – мультфильм очень динамичный, жестокий для ребенка, хоть черепашки и выполняют защитную роль против сил тьмы), вполне возможно, что внутренне ваш сын очень уязвим психологически и неуверен в своих силах и возможностях.

Наблюдая за героями, прокладывающими себе дорогу через горы препятствий и тела побежденных врагов, обычно такой ребенок испытывает нечто вроде эйфории, представляя себя на их место. Однако виртуальная реальность остается лишь на экране, а в жизни с ним – реальные проблемы, о которых вы можете не подозревать (конфликт со сверстниками в школе или во дворе, одиночество, обида на друга, если таковой имеется, беспомощность в стрессовых ситуациях и т.п.).

Мультфильмы в этом случае играют роль “защитного радара”, ограждая его от реальных проблем. Конечно, трудности в жизни никуда не исчезают, а вот когда заканчиваются любимые мультфильмы (или вы пытаетесь на него воздействовать) – ребенок переживает большой стресс, оставаясь с реальностью и видя себя далеким от совершенства. Поэтому он и начинает проявлять бурный всплеск негативных эмоций, лишь бы его оставили в покое (требовать продолжения просмотра, кричать, плакать, топтать ногами, отказываться от предлагаемых альтернатив)...

Короткометражные добрые мультфильмы типа “Кот Леопольд“, “Котенок по имени “Гаф”“, “Паровозик из Ромашкова“, “Пес Рекс“, “Серая шейка“, “Варежка” и многие другие советские мультфильмы обычно такой реакции не дают. Во-первых, они очень спокойны, не длительны по времени (один такой – не более 10-15 мин.), во-вторых, естественны по жизни и прекрасно воспитывают добрые чувства у ребенка.

Подумайте, как получилось, что вы дали сыну возможность долго торчать перед экраном? Может быть, вы сами того не замечая, позволили ему это? В этом случае придется переосмыслить ваше с мужем семейное воспитание и распорядок дня.

Ответьте себе еще на пару вопросов: Кто в семье авторитет у ребенка? Нет ли противоречия в вопросах воспитания между вами и вашими родными (мужем, родителями с обеих сторон)?

Хорошо будет, если семья принимает единое решение и ребенку не придется “качать права”, добиваясь привилегий у более “доброего” родителя.

### **Итак, что делать?**

1. Попробуйте для начала **наладить эмоциональный контакт с вашим сыном**, чтобы он почувствовал, что вы его принимаете таким, какой он есть и готовы не осуждать, а помогать. Если ребенок не уверен в своих силах, отказывается что-то делать, **повышайте его самооценку**: “Ты у меня замечательный”, “Смотри, как у тебя это хорошо получается”, “Ты обязательно с этим справишься...” и т.д. в этом позитивном духе. Почаще хвалите даже за незначительные мелочи и выражайте уверенность, что он и в остальном научится.

2. **Не критикуйте прямо его плохое поведение**: “Что ты натворил?!”, “Так нельзя!”, лучше сделайте это в конструктивном жанре: “Я расстроена твоим поступком, потому что я уверена – ты можешь поступить гораздо лучше”, “Ты, наверно, не хотел такого, правда?” Разбирая конфликт, проговаривайте не только свои чувства (см. выше), но и чувства сына: “Ты сейчас злишься, потому что...” и т.д.

3. Учите сына **накопившееся раздражение “выливать” приемлемым способом**: порвать бумагу, поколотить подушку, покричать в стаканчик. Подайте пример сами – возможно, что вы оба неожиданно развеселитесь и напряженная обстановка разрядится.

4. Далее, когда нащупали нить доверия между вами и вашим ребенком, осторожно **начните обсуждать его мультяшные увлечения, не вынося своего осуждающего вердикта**: “Это плохо!”. Учите сына рассуждать и анализировать, хорошо ли поступает тот или иной герой или нет. Конечно, для этого вам придется вместе с ним просматривать сюжет, но зато вы станете другом сыну и незаметно сможете путем

рассуждений подвести к приемлемому выбору добрых коротких мультфильмов в противовес длительным и тяжелым мультсериалам. А он будет думать, что сделал выбор сам.

5. Когда получится наладить дружеский контакт с ребенком и переключиться на короткие и спокойные мультики, у вас **появится возможность договориться с сыном, что сейчас нужнее всего сделать** (уроки, прогулки на улице, игры с папой), а интересующий мультик посмотреть после (это можно сделать, если есть компьютер и диск). Пусть муж поддержит вас в принятии решения просмотра телека под строгим наблюдением.

6. **Не забудьте про подвижные виды спорта.** Семилетнего мальчика уже можно отдать в какую-нибудь спортивную секцию (только не единоборства), при этом важно выбрать хорошего детского тренера. Будут полезны игры с папой и со сверстниками в футбол, семейные короткие походы в лес и т.д.

---

Поскольку вся беда бесконтрольного просмотра телевизора заключается в развитии пассивности, замкнутости и отгороженности от реальных человеческих взаимоотношений, поэтому вам важно проделать вышеописанные шаги. Уверена, что у вас все придет в норму и все наладится. Побольше любви и терпения!

Вас что-то беспокоит в ребенке? Вы можете [задать вопрос психологу](#).

=====

Понравилась книга? [Напишите здесь отзыв и поделитесь](#), чем конкретно вам понравился материал и пригодился ли он в жизни.

Всего доброго вам и всей вашей семье. До встречи в следующей рассылке!

=====

*С теплотой и уважением, Егорова Татьяна,  
психолог, коуч, автор проектов:*

<http://detpsycholog.ru/> - блог родителям о детской психологии