

# Истерики, приступы гнева и ярости у ребенка – что делать родителям?

<https://5psy.ru/roditeli-i-deti/isteriki-pristupy-gneva-i-yarosti-u-rebenka-chto-delat-roditelyam.html>

## Откуда берется ярость?

Истерики, приступы гнева, или ярости, часто случаются в период систематического отказа, то есть с **полутора до трех лет**: *детям нужно еще время, чтобы научиться укрощать, обуздывать приливы чувств.*

В два-три года ребенок находится на полдороге между периодом младенчества, когда он был всемогущ, а любое его желание удовлетворялось, и периодом самоутверждения с характерной для него необходимостью завоевать свою независимость и право диктовать свою волю.

Кроха вдруг понимает: та самая мама, которая выполняла любую его прихоть, пока он был грудничком, оказывается, способна сказать ему «нет»!

Это время перемен и фрустраций, время чрезвычайно сильных переживаний эмоционального плана (страх, нежелание разлуки), которые чаще всего и лежат в основе приступов ярости у малыша. *Таким образом, ребенок выражает ощущение тоски, отчаяния, приближения беды.*

## Признаки истерики

– **Гнев находит выражение в повышенной двигательной активности** — именно моторная активность говорит об избытке эмоций, которыми ребенок не в состоянии управлять.

– **В приступе ярости ребенок швыряет на пол игрушки, топает ногами, катается по земле, краснеет, плачет, начинает задыхаться, его пульс учащается.**

– Иногда гнев влечет за собой **приступ детского спастического плача** ✓ (рыданий).

**Не пытайтесь избежать таких вспышек** — они нормальны для любого ребенка, а вот стараться по мере возможности, **предупреждать**

появление эмоционального контекста, который способствовал бы их возникновению, — это необходимо.

### **Ребенок «бесится» — что делать?**

– **Торговаться с ребенком**, вступать с ним в переговоры, когда он в таком состоянии, **совершенно бесполезно.**

– **Так же бесполезны призывы быть умным мальчиком или умной девочкой**, прежде всего необходимо помочь малышу сдержать свой гнев, попробовать управлять им.

– А в этом плане **самое вредное — подражать ребенку, впадшему в ярость**: ваш собственный гнев способен только ухудшить ситуацию.

– Если вашему ребенку меньше трех лет, возьмите его на руки — чтобы успокоить, чтобы он нечаянно что-то себе не повредил.

Помогите малышу научиться контролировать свои эмоции собственным примером. Предложите ему: *«Когда у тебя что-то не получается, приходи ко мне, а если вдруг рассердишься, поиграй со своим спальным мишкой...»*

– Если сыну или дочке больше трех лет, самое лучшее — его (ее) изолировать, избавляя от случайных зрителей, и подождать, пока он (она) успокоится. Иногда бывает полезно объяснить малышу, что к вам он сможет прийти, только когда успокоится.

**В три-четыре года** у вашего ребенка еще могут случаться приступы ярости, пусть и не так часто, как раньше.

**Теперь малыш ходит в детский сад**, учится там хотя бы частично вводить в русло свои связанные с подавлением того или иного желания эмоции, но дома он все равно найдет множество причин для того, чтобы пошвырять на пол игрушки, поспорить с братом или сестрой, заупрямиться.

Что до родителей, то дети, случается, больно ранят близких чересчур эмоциональными высказываниями, заявляя, к примеру, что ненавидят их или что нет на свете других таких ужасных мамы и папы, как у него.

– **Не принимайте его игру и ни в коем случае не отвечайте ему в тон**, говоря, что и вы его не любите.

– Поймите, что **сейчас вам ненавистен вовсе не собственный ребенок, а его гнев!** И отказываясь признаться ему во ответной нелюбви, вы тем самым говорите: он и его гнев — отнюдь не одно и то же.

### **Нарисовать свою ярость**

**Хотя гнев и завладевает ребенком целиком, это состояние ему чуждое, внешнее по отношению к нему.**

Поэтому дети так хорошо воспринимают образ гнева как «чего-то, что можно положить в коробочку и выкинуть из себя как испорченную вещь». Поэтому дети способны нарисовать свою ярость — самостоятельно или вместе с вами.

– **Даже самые маленькие, двухлетние, впервые взявшие в руки карандаш, могут оставить на бумаге чрезвычайно выразительные каракули.**

– **Гнев на детских рисунках выражается в толщине линий, в таком сильном нажиме, что карандаш прорывает бумагу, но главное — в попытках выйти за границы листа.**

– **Нельзя, чтобы ярость становилась причиной конфликта между, вами и ребенком, наоборот, вы должны показать себя его союзником в борьбе с гневом и помощником в изгнании гнева.**

– Разумеется, это в некоторой степени идеализм, тем не менее посоветую **ставить ребенку целью именно изгнание гнева из жизни** — пусть даже и не очень близкой целью, ведь управлять своими эмоциями за день-два не научишься.

– **Есть два способа приблизить достижение этой цели, важной еще и потому, что, не управляя эмоциями, трудно достичь автономии: всякий раз, как ребенок готов, на ваш взгляд, впасть в ярость, предлагайте глубоко подышать и уйти на несколько минут к себе.**

– **Но помните:** предлагать ему пойти в свою комнату — не в качестве наказания, а именно чтобы успокоиться и подумать — **можно только с четырех лет.**

– Когда он повзрослеет, он и сам, желая подавить свои агрессивные намерения, станет уходить к себе, причем тем охотнее, чем чаще вы будете подавать ему пример такого поведения.

### **Что делать, когда истерика закончилась?**

**В два года** ребенок еще не умеет извиняться. Помогая ему успокоиться, вы одновременно помогаете ему избавиться от охватившего его чувства вины.

**В пять лет** он уже способен извиниться и, совершив этот «подвиг», избавиться от чрезмерного ощущения вины.

– *Ложась спать, ребенок должен быть убежден, что вы на него больше не сердитесь. Ночные кошмары часто являются следствием приступов гнева.*

– **Родителям не всегда легко сохранять спокойствие.** Подумайте, какие чувства будят в вас приступы ярости у вашего ребенка, ведь такие повторяющиеся приступы могут пробуждать негативные эмоции, даже агрессивность. **Вот только эти эмоции нормальны лишь при условии, что не выражаются в действиях.**

– Если ваш ребенок часто и сильно гневается, это ни в коей мере не результат ваших ошибок или полного вашего провала в его воспитании.