

## **Часом дитина може влаштувати істерику на людях – це дуже незручно, і мені хочеться швидше це припинити. Що робити?**

Іноді доводиться силою тягти дитину, коли в неї істерика і вона щосили опирається тому, щоб йти додому. Як краще вчинити в цьому випадку, щоб не здійснювати фізичного чи психологічного насильства:

**Крок 1:** Прийміть свою дитину такою, як вона є. Не думайте про реакцію оточуючих, не переймайтеся, якщо хтось почне вас критикувати. Такі істерики є нормальним етапом розвитку дитини, всі проходять через це.

**Крок 2:** Спробуйте домовитись з дитиною. Наприклад, сядьте з нею на лавочку і спокійним тоном поясніть, що виконати її бажання зараз просто неможливо.

**Крок 3:** Переключіть увагу на події, які чекають на дитину в майбутньому. Наприклад, розкажіть, що ви зможете зробити разом вдома. У жодному разі не заспокоюйте тим, що купите цукерки, морозиво або включите мультики. Такою поведінкою ви тільки навчите дитину маніпулювати вами: якщо хочеш щось смачненьке – влаштовуй істерику.

# **Невідкладна допомога**

**Гаряча лінія ГО «Ла Страда -  
Україна» з протидії  
насильству в сім'ї**

**0 800 500 335 / з мобільного –  
116 123**

**Гаряча лінія ГО «Ла Страда -  
Україна» із захисту прав  
дітей**

**0 800 500 225 / з мобільного –  
116 111**

**Соціальні служби з питань  
сім'ї, дітей та молоді**

**8(044)458-27-67**

**Національна поліція України  
102**

**Центри надання безоплатної  
правової допомоги**

**0 800 213 103**

## **А якщо інакше дитина не розуміє, я можу підвищити на неї голос?**

Ні – навіть, якщо здається, що це єдиний спосіб виховання. Справа в тому, що коли ви кричите на дитину, вона звикає сприймати вас всерйоз, тільки коли підвищують голос. Дитина перестане зважати на все сказане спокійним тоном.

Більше того, такий спосіб спілкування дитина буде «нести» у свої стосунки поза домом. Наприклад, буде провокувати однолітків на крик, коли хотітиме дружити з ними.

Підвищувати тон необхідно тільки в екстрених ситуаціях, що загрожують життю – наприклад, коли дитина вибігає на дорогу, де їздять автомобілі. Мама або тато повинні коротко і голосно попередити про небезпеку: «Стоп! Зупинися прямо зараз! Це небезпечно!»

**Я не хочу застосовувати насильство, але часом можу замкнути дитину одну в кімнаті, щоб вона подумала над своєю поведінкою. Це припустимо?**

Хоча це може здаватися вихованням без насильства, але насправді це не так.

Ігнорування – це психологічне насильство. Коли ви навмисне залишаєте дитину одну, то позбавляєте її емоційного зв'язку з вами.

Це дуже серйозно, адже для дитини емоційний зв'язок з батьками є життєвою необхідністю, а не забаганкою. Якщо дитину ігнорувати та ізолювати, вона перестає відчувати себе у безпеці. Стан тривоги напряму впливає на роботу мозку – він починає працювати повільніше. Замість розвитку дитина «витрачає» сили на психологічний захист. Вам може здатися, що вона зробить висновки, але дитина лише думає, що ви перестали її любити. Дитину, яка почувається позбавленою любові, виховати неможливо. Отже, ізоляція та ігнорування абсолютно неприйнятний спосіб виховання.

## **Чи можу я шльопнути дитину по сідницях, якщо вона не слухається?**

Проста відповідь – ні. Після будь-якого удару дитина відчуває емоційний, фізичний та психологічний дискомфорт, почувається жертвою. В цьому стані вона просто не може конструктивно оцінити ситуацію та зрозуміти, що від неї хочуть батьки. На жаль, у свідомості дитини залишиться відчуття страху та недовіри, а зовсім не висновок, чому її поведінка була неприйнятною.

**Ну добре, але інколи нерви вже не витримують, і я можу зірватись і накричали на дитину або вдарити її. Що тоді робити?**

Що ж, це можливість навчити себе та дитину, як вирішувати конфлікти в подальшому. І кожна помилка – це шанс навчити себе та дитину виправляти її.

Якщо ви не витримали нервового напруження, накричали на дитину або вдарили її, спробуйте зробити так:

**Крок 1.** Підійдіть до дитини і відновіть емоційний зв'язок. Присядьте так, щоб ваші очі були на одному рівні, і скажіть: «Вибач. Мій тон, мої дії були неправильні. І так робити не можна було. Я прошу вибачення і розумію, що тобі боляче, розумію твої почуття». Обійміть дитину, щоб її заспокоїти.

**Крок 2.** Дочекайтеся, коли дитина заспокоїться, в неї налагодиться нормальне дихання та серцебиття. Обговоріть, чому це трапилось. І тоді дитина розповідає про свої почуття, а дорослий – про свої.

**Крок 3.** На даному етапі необхідно вибудувати нову модель поведінки. Візьмемо ситуацію, коли дитина починає істерику і хоче, аби її бажання миттєво здійснилися. Звичайно, тут треба вчити її терпінню. Ви можете, наприклад, сказати: «Коли ти кричиш, мені це неприємно, я тебе перестаю слухати і чути. Якщо я почну зараз кричати, як ти це робиш, тобі буде приємно?».

**Інколи я забороняю дитині гуляти на вулиці з друзями, поки вона не зробить домашні завдання.  
Це ж не насильство?**

Насправді, це не дуже хороша ідея. Прогулянки на свіжому повітрі і живе спілкування з однолітками – надзвичайно важливі і цінні, особливо в епоху гаджетів та інтернету.

Що ж стосується невиконаного домашнього завдання: розпитайте дитину, чому саме вона не хоче його робити. Можливо є якась причина. З'ясуйте її, і разом домовтеся про план дій.

**Але ж інколи діти стають абсолютно неконтрольованими, як тоді діяти?**

Рекомендуємо мамі або татові переключити увагу дітей або показати, як вас засмучує така поведінка дітей: просто сядьте на підлогу та жартома копіюйте їхні капризи та плач.