

## Как справиться с истерикой в магазине, если ребёнок просит очередную игрушку?

Отрывок из книги «Детские истерики: кто виноват и что делать?»

В своей новой книге, вышедшей в издательстве «Эксмо», врач-невролог Татьяна Стецкая объясняет, как правильно вести себя в такой ситуации и почему никогда нельзя реагировать на реплики окружающих.



Каждый родитель сталкивался с ситуацией, когда ребёнок в магазине вцепляется в игрушку и отказывается уходить без неё. Он плачет, орёт, ситуация накаляется, а женщина в очереди явно осуждает вас как жадного человека и плохого родителя.

Было воскресное утро. Женщина примерно тридцати лет вместе с маленькой дочкой шли не спеша в ближайший продуктовый магазин. Маша любила ходить за покупками с мамой. Для девочки это был целый аттракцион: забраться в продуктовую тележку и ездить между рядами, рассматривая ассортимент, попутно набирая продукты. Еще мама почти всегда покупала для Маши что-то вкусненькое, когда та об этом просила.

В магазине было очень людно. Покупатели суетливо набирали продукты в свои корзинки. Мама помогла Маше взобраться в продуктовую тележку, и они направились за молоком, попутно проезжая стенд с игрушками.

— Мама, хочу вон ту игрушку!

— Доченька, мы пришли за молоком для каши, — спокойным голосом объяснила мама.

— Хочу игрушку! — продолжала Маша, будто не слыша.

Они уже подошли к стенду с молоком, но девочка перешла на плач, повторяя про игрушку.

— Маша, если ты себя будешь так вести, больше мы никогда не придем в магазин. Посмотри, вон там охранник стоит, — показывая пальцем на несуществующего охранника, мама продолжала объяснять дочке. — Он забирает непослушных детей! — грозным тоном добавила мама.

Девочка на секунду замерла, но потом еще громче стала плакать, повторяя сквозь слезы: «Купи, ну купи игрушку!»

В магазине было весьма душно, покупатели магазина стали коситься на маму с рыдающей девочкой.

— Хочу игрушку! Хочу! — вопила девочка почти на весь магазин.

Когда мама поставила дочку на пол, та стала размахивать руками и стучать ногами, непрерывно повторяя сквозь крик: «Купи, купи!»

В очереди осуждающе смотрели на женщину. Кто-то из пожилых даже выкрикнул: «Бессердечная, да купи ты ребенку игрушку!» Мама, не выдержав, быстрым шагом добралась до злополучного стенда, не разбирая, схватила первую попавшуюся.

— Держи и прекращай кричать. Дома еще поговорим! — громко сказала девочке мама, протягивая желанную игрушку.

Истерика тотчас прекратилась, и девочка, довольная выполнением требования, стала рассматривать долгожданный трофей.

Посещения магазинов, торговых центров плотно вошли в нашу жизнь. Обилие товаров, манящая реклама по телевидению добавляет стимул к покупкам. Порой даже взрослым сложно удержаться от необдуманных трат и спонтанных приобретений.

Один из частых запросов от родителей: как объяснить маленькому ребенку, что кошелек не резиновый, а очередная машинка через 5 минут будет заброшена в корзину с игрушками. И, пожалуй, самое главное, как предотвратить или максимально быстро прекратить истерику в магазине. Попробуем разобраться.

Самый простой выход из ситуации — проанализировать тактику поведения и реакцию на просьбы. Например, в вышеописанной истории есть ключевой момент — вторичная выгода. Ребенок знает, что, если устроить истерику, в итоге он получит желаемое, потому что ранее у него закрепилась такая модель поведения. Родитель готов успокоить малыша любым способом, потому что «стыдно» перед окружающими. Однако такая непоследовательная тактика в будущем приводит к тому, что истерика становится способом манипуляции при любом отказе.

### **Что НЕ НАДО делать в магазине?**

Подолгу задерживаться у полок со сладостями.

Сначала отказывать в покупке, а потом покупать этот товар.

Ходить в магазин, когда вы или ребенок голодны.

Пугать охранниками, полицейскими.

Говорить, что только плохие дети устраивают истерики в магазине.

Слишком часто покупать игрушки, пытаясь компенсировать вину за свою занятость и отсутствие в жизни ребенка.

Не иметь в семье четкой договоренности по стратегии воспитания: папа разрешает, мама запрещает или наоборот.

Обращать внимание на осуждающие взгляды и неуместные советы окружающих.

### **Как себя вести в общественном месте, если истерика случилась?**

Для начала медленно выдохните и постарайтесь абстрагироваться от осуждающих взглядов и неуместных советов. Можно громко и четко обозначить собственную позицию — что вам не требуются непрошенные советы.

Как бы вам сложно и стыдно ни было, нужно проявить твердость в своих намерениях.

Для ребенка младше трех лет стоит попробовать тактику переключения внимания: «Смотри, а вон собачка пробежала», «А ты знаешь, что у меня для тебя есть сюрприз» и достать из сумочки какую-то вещь.

Для ребенка старше трех единой тактики в поведении нет.

Важно обращать внимание на темперамент. Если это высокочувствительный ребенок — обнимаем, располагаемся на уровне глаз и практикуем проговаривание эмоций, пытаюсь найти компромисс: «Ты расстроилась из-за того, что я не купила эту игрушку? Ты выбрала отличную игрушку, но она очень дорого стоит, если мы ее сегодня купим, то не сможем покупать еду в течение недели. Мы с папой будем работать и когда получим зарплату, обязательно вместе сходим и выберем тебе новую игрушку. Согласна?»

Другой вариант: предлагаете дома записать эту игрушку в список желанных подарков на день рождения или Новый год, пообещав купить за хорошее поведение. Таким образом, вы разделяете чувства малыша, поддерживаете его выбор и предлагаете альтернативу.

В случае если ребенок не реагирует на предыдущие методы успокоения, стоит унести его в сторону в более спокойное место, крепко обнять и помочь выйти из аффективного состояния с помощью телесного взаимодействия. В этот момент не стоит ничего объяснять. Главное через объятия дать понять ребенку, что он в безопасности и его чувства принимаются по умолчанию. Если перестал плакать, это сигнал к возможному диалогу, только не в виде крика со стороны родителя и обвинений: «Как ты посмел меня позорить перед людьми! Как тебе не стыдно! Бессовестный!»

Важно спокойным голосом выйти на нейтральный диалог, предложив ту тему, на которую всегда откликается ребенок. Например: «Мы сейчас пойдем домой или на площадку?», «Когда мы придем домой, мы сначала прочитаем книгу или поиграем в твою любимую игру?» Важно, чтобы ребенок вступил в диалог. Лучше всего справляется с этим метод альтернативы.

Довольно распространена ситуация, когда взрослые идут в магазин детских товаров и игрушек за подарком на день рождения знакомому ребенку, а на выходе получают истерику от собственного.

Маленькие дети слабо понимают, что это подарок для другого ребенка и что у родителей нет лишних денег. Не надо обижаться на малыша за это, просто старайтесь не провоцировать такие ситуации. Благо в современном мире есть возможность онлайн-покупок. Либо покупайте подарок в одиночестве, чтобы не рисковать.

Слишком частые покупки подарков, игрушек стирают у детей меру насыщения

Детская комната может ломиться от сотни одинаковых машинок, но, придя в магазин, ребенок все равно будет настойчиво требовать сто первую. Обычно они находятся в поле зрения ровно один день, потом забрасываются в дальний ящик.

Взрослые порой сами не замечают, как иницируют перенасыщение. Сначала обещают, что вот эта уж точно последняя машинка, но проходит пять минут и гнев сменяется на милость. Если хотите полностью уйти от перенасыщения — проявляйте твердость. Заранее обговаривайте, что в магазине ничего не покупается из игрушек, только важные вещи. Дома можно читать терапевтические сказки на эту тему, где главный герой — это прототип вашего ребенка. Бессмысленно говорить: «Я не куплю тебе этого робота, у тебя их слишком много». Для ребенка игрушки различаются, и такое высказывание может вылиться в новую волну протеста.

Довольно часто за просьбой о покупке новой игрушки стоит не просто желание, а попытка привлечь внимание. Ребенок посредством просьбы проверяет, насколько эффективно мы его слышим и готовы исполнить желание. Поэтому очень важно не обесценивать просьбы фразами: «Много хочешь», «Перехочешь». Даже в случае если вы не можете приобрести сейчас игрушку, это не говорит о том, что ребенок не имеет права ее хотеть.

Наша задача, как мудрых взрослых, — развернуто объяснить причину отказа с примерами, а затем принять чувства ребенка, выразив свое сочувствие.

Материал подготовлен на основе интернет-журнала «Мел», специалистом-консультантом Щербаковой Л.А