

## **«ХОЧУ! КУПИ!». ЧТО ДЕЛАТЬ ЕСЛИ РЕБЕНОК КАПРИЗНИЧАЕТ В МАГАЗИНЕ?**



*С детскими истериками в магазине сталкивался каждый взрослый. Если не в качестве родителя, то в роли наблюдателя. Даже спокойный ребенок может внезапно начать капризничать, скандалить и настаивать на своем в самый неподходящий момент. Что значит такое поведение и как с ним справиться?*

Почему даже самые спокойные и послушные дети не застрахованы от внезапных истерик в магазине? В современном обществе потребления, при изобилии товаров и продуктов, одна из основных проблем — синдром импульсивных покупок, которому подвержены и взрослые, и дети. Но если взрослый человек способен (не всегда!) контролировать свои порывы, то ребенку с подобной ситуацией справиться нелегко. Он просто не знает, что с ним происходит в такие моменты. Маленький покупатель руководствуется сиюминутными желаниями, не умея мыслить шире. Он видит что-то привлекательное и хочет немедленно получить желаемое.

### **Профилактика**

Поход за покупками с маленьким ребенком — серьезное испытание, поэтому не стоит пускать дело на самотек. Лучше подготовиться к такому мероприятию заранее и предусмотреть возможное развитие событий.

**1. Исключаем голод, усталость, возбуждение.** Если ребенок утомлен или голоден, он будет нервничать, хныкать, канючить. Ему захочется чем-то компенсировать свое состояние. Если малыш возбужден после активной игры, например, или просмотра зрелищного мультика, то он не сможет успокоиться в магазине и вести себя хорошо. В таких ситуациях недалеко до истерики.

**2. Договариваемся заранее.** Необходимо еще дома договориться о предстоящих покупках и обсудить все условия. Если ребенок умеет читать, напишите список нужных продуктов и поручите ему вычеркивать то, что будете класть в корзину. Так он почувствует себя значимым и важным участником процесса.

3. **Заводим твердое семейное правило** — покупаем сладости (соки, мороженое, печенье и т. п.) только по выходным (праздникам). Так ребенку будет на что опереться — он будет знать, что зависит не от сиюминутного решения родителя в магазине, а выполняет общее для всей семьи правило.

#### **Алгоритм действий в критической ситуации**

Если все же истерики избежать не удалось, первое, что нужно сделать, — взять себя в руки.

1. Не обращайте внимания на окружающих. Достаточно быстрого извинения. Сейчас есть только вы и ваш ребенок. Сделайте пару глубоких вдохов и попробуйте поговорить с малышом. Напомните о договоренностях.

2. Не уступайте, чтобы истерика не превратилась в дальнейшем в способ манипуляции.

3. Не ругайте и не наказывайте ребенка. Присядьте на корточки и, глядя ему в глаза, скажите: «Я вижу, что ты очень разочарован и злишься, очень хорошо тебя понимаю. Мне бы тоже было обидно не получить то, что очень хочется. Давай я тебя обниму, и мы вместе подумаем, что тебе сейчас может помочь, кроме этой игрушки (мороженого, конфеты). Мы обязательно найдем другой выход».

4. Предложите альтернативу. Ребенку должно быть выгодно как можно быстрее успокоиться, поэтому можно предложить ему на выбор: «Выбирай — ты сейчас быстро успокаиваешься, и тогда мы успеем дома поиграть (посмотреть мультики, пойти на площадку), или мне придется тебя отсюда забрать, хоть мне это будет очень неприятно, и тогда мы уже не сможем сделать то, что хотим».

5. Примите «плохое» состояние ребенка и помогите ему справиться с негативными чувствами. Малыш устраивает истерику не со зла. Он просто еще не знает, как быть в ситуации, когда тобой овладевают сильные отрицательные эмоции (как правило, это гнев и грусть).

6. Не злитесь на ребенка. Иначе, обижаясь на него, вы станете таким же беспомощным ребенком, как и он, и ваш диалог превратится в ссору между детьми, а это должен быть разговор взрослого человека с маленьким.

Главное правило поведения для родителей в момент [детской истерики](#) — не поддаваться раздражению и злости. Надо любыми средствами сохранить спокойствие и не выглядеть беспомощными. Если ребенок почувствует, что мама не готова иметь дело с его плохим настроением, это может привести к неприятным последствиям. Малыш решит, что родители не переносят его злости, что в его чувствах есть что-то плохое.

Если родитель не успокаивает ребенка, а наоборот, злится и наказывает, то происходящее становится проблемой. Ребенок чувствует, что родитель отверг его желания, что за проявление своей воли можно быть наказанным, что его чувства и желания неудобны, нежелательны, являются помехой. А каждому человеку необходимо быть услышанным и понятым.

#### **Разбор полетов**

После того как ребенок успокоится, обязательно обсудите с ним произошедшее. Малыш еще не знает, как называются охватившие его

эмоции. Именно поэтому очень важно, чтобы родители прокомментировали его чувства. «Если мама и папа не замечают или игнорируют эмоции ребенка, он получает сигнал, что он им неинтересен, — предупреждает семейный терапевт Светлана Климова. — Как следствие, у малыша может сформироваться запрет на выражение негативных эмоций». Когда мама или папа объясняют эмоции ребенка, он понимает, что с ним происходит, и видит, что родителям вовсе не безразлично, что он сейчас злится или чем-то недоволен. Но в семье есть правила, и не всегда можно получить то, что хочется.

### **Когда стоит обратиться к специалисту**

Некоторые ситуации нельзя оставлять без внимания специалистов. Если истерики у малыша случаются не только в магазине, а происходят часто и в других местах по разным причинам, это повод задуматься. Обращаться к детскому психологу или неврологу необходимо в следующих случаях:

- частые и агрессивные истерики у ребенка старше 4 лет;
- во время истерики ребенок задыхается или теряет сознание;
- ребенок наносит себе или окружающим травмы во время истерики;
- истерики сопровождаются ночными кошмарами, страхами;
- истерика заканчивается рвотой, одышкой, произвольным мочеиспусканием, вялостью и усталостью ребенка.

Источники:

Детская и семейная психология онлайн [iPsycholog](#)

Издание для родителей [Chips Journal](#)

Онлайн-проект для родителей [Letidor.ru](#)

Журнал и сайт [«Счастливые родители»](#)

Интернет-компания [VitaPortal](#)

Сайт «Растим детей» <https://растимдетей.рф/articles/pochemu-detyam-tak-vazhno-igrat>