

Как бороться с детской истерикой. Практические советы.

Истерика у детей - это реакция на ограничения, на несбывшиеся ожидания. Если ребенок не может что-то сделать или ему не разрешают что-то - он сердится. Очень сердится! На вас, на других людей, на эти запреты. Именно этот гнев ребенка и приводит его в состояние истерики, что выражается в следующем:

- ребенок теряет контроль над собой и истерично визжит
- бросается на пол и колотит ногами
- может пинать предметы и бить ногами людей, бросаться тем, что попало под руку
- может драться или ругаться
- "закатываться" в крике

Истерики в возрасте 3-4 лет объясняются тем, что ребенок начинает отделять себя от мамы и осознавать себя как самостоятельную личность.

А самостоятельная личность начинает "бороться" за независимость.

И ЭТО НОРМАЛЬНО! Более того, для трехлетнего ребенка периодические истерики - это совершенно "здоровое поведение".

Родители никогда не должны поддаваться на истерику ребенка. Кроме особых случаев - например, если ребенок заболел.

Почему дети впадают в истерику?

Потому что они расстроены или испытывают стресс.

Чтобы привлечь к себе внимание.

Чтобы поступить по-своему.

Как справиться с истерикой?

Прежде всего необходимо проанализировать все.

Ведите записи!

- как часто ребенок впадает в истерику
- как долго это продолжается
- в какое время дня чаще происходит
- где это случается
- с кем, в чьем присутствии (с мамой, папой, бабушкой и т.п.)
- что является поводом
- каковы последствия каждого случая

Если в течение 2-3 недель вы заставите себя заполнять всякий раз такую табличку. вы многое узнаете о своем ребенке!

Итак, что же с этим делать?

- старайтесь предотвратить, остановите еще до того, как весь этот кошмар начнется (например, уберите требуемый ребенком предмет из зоны видимости и досягаемости, отвлеките его);
- говорите с ребенком, **НО!!** Никогда не пытайтесь урезонить его в разгар "боя" и всегда выбирайте момент для разговора, когда вы оба спокойны и дружелюбно настроены друг к другу. В "состоянии войны" или на нервах вы ни о чем не договоритесь;
- убедитесь, что ребенок вас слушает;
- помогайте ребенку справляться с "крушением надежд" Для этого вы должны научиться предвидеть, что то или иное ограничение может вызвать у ребенка

истерика, научить ребенка "принимать" ограничения, дайте ему понять, что не все его желания выполнимы, учите ребенка расслабляться и успокаиваться.

Чего делать нельзя:

- уступать бьющемуся в истерике ребенку
- показывать самому плохой пример для ребенка (например, кричать на него)
- наказывать

Какие методы можно применять в отношении маленького ребенка?

Игнорировать – единственный метод!

Не вечно же ребенок будет орать. Покричит, устанет, замолчит.

ВАЖНО помнить в каких случаях орущего ребенка игнорировать **НЕЛЬЗЯ**:

- когда ситуация представляет опасность для здоровья/жизни ребенка или окружающих.
- когда дело происходит в общественном месте и вам ужасно неудобно/стыдно перед окружающими.

Если истерика случилась на улице, в магазине, в гостях, когда нет возможности "не замечать" орущего и валяющегося на полу малыша, действия должны быть такими:

- не суетитесь и не нервничайте сами;
- ничего не говорите;
- молча хватаете ребенка в охапку, выходите из помещения, садитесь вместе с ним на улице и крепко обнимаете, пока не успокоится;
- как только успокоился, возвращаетесь обратно.

КАК игнорировать?

Как только начинается истерика с валянием по полу и ором, отойдите от ребенка. На расстояние **НЕ МЕНЕЕ МЕТРА**.

Не показывайте виду, что вы огорчены. Делайте вид, что ничего не происходит. Через 10 минут (плюс-минус, зависит от ребеночка) ребенок орать перестанет.

Как только это случилось - улыбнитесь и похвалите ребенка.

Если все возобновилось - вы опять не смотрите на него, и вообще делаете вид, что это не ваш ребенок. Как только остановился - опять хвалите за хорошее поведение.

Помните, что ребенок всегда надеется выиграть у вас эту битву! Поэтому никогда не уступайте. Уступите - считайте, что вы проиграли, и истерики такие в будущем вы получите еще не раз.

Это только кажется, что истерика у ребенка длится часами. На самом деле крайне редко затягивается больше, чем на 30 минут (у здорового ребенка).

Важно чтобы подобной линии поведения придерживались все члены семьи, с которыми общается ребенок. Выступайте единым фронтом!!

Если один раз такое игнорирование сработало - применяйте такую тактику каждый раз.

Помните, что будущее вашего ребенка во многом зависит от того, насколько он социализирован, адаптирован в обществе. Делайте все возможное, чтобы он привык находиться среди людей и при этом не концентрироваться на себе, уметь и любить общаться, мог попросить о помощи.

