

# ДЕТСКИЕ ИСТЕРИКИ

Всем знакома картина: ребенок, едва услышав отказ срочно удовлетворить его сиюминутное требование падает на пол затылком, вопит, что есть мочи; и никакие действия родителей повлиять на это безобразие и прекратить истерику не помогают. Зачем ребенку устраивать это показательное выступление?

**Что делать, когда ребенок устраивает истерику?**

**И как помочь малышу от истерики избавиться?**

**Зачем он это делает?** Да затем, что отлично понимает, что это самый легкий и надежный способ добиться желаемого или, по крайней мере, привлечь к себе внимание. И если не выдержать, поддаться жесткому прессингу умелого манипулятора и уступить, то он мгновенно поймет, что способ работает и станет прибегать к этому средству по любому поводу.

**Детские истерики — кому это нужно?**

Психологи утверждают, что **детские истерики** – это важный и нужный этап становления ребенка как личности. Это норма развития ребенка. Младенцы излагают свои просьбы и требования единственным способом — криком. По-другому они просто не умеют. Малыш, который еще не умеет говорить, также выражает свои эмоции криком. Ребенок растет, потребности тоже, и удовлетворение их кажется ему делом первостепенной важности. Не долго думая, он пытается приблизить момент получения желаемого самым доступным и проверенным способом – криком. А что делать родителям? Нужно уже сейчас учить малыша справляться со своими эмоциями и выражать их другим способом.

## **Инструкция по избавлению от детских истерик**

Если уже приняли решение **избавляться от истерик** и всеми силами не допускать их, то уже не отступайте от него, а то непоследовательными действиями можно сделать только хуже, и все ваши воспитательные мероприятия пройдут даром.

**1. Предчувствуйте истерику и вовремя переключайте внимание ребенка.** Понятно, что лучше дело до истерики не доводить. То есть вовремя фиксировать момент, когда простое возмущение и недовольство может перерасти в сцену с криками и плачем. Если видите, что ребенок не в духе, начинает расстраиваться и раздражаться и капризничать, отвлеките его внимание от собственных проблем: «Ой, смотри, какой грузовик большой проехал!», «А давай построим интересный домик из палочек! Поможешь насобирать?!», «Хочешь помочь мне со стиркой? Давай загрузим вещи в стиральную машину!» Прием отлично срабатывает на детях до трех лет. Но тут главное не пропустить момент, когда отвлечь уже не удастся! Можно еще погрустить с малышом вдвоем: обнимите его, погладьте по спинке, скажите, что вы тоже расстроились. Малыш почувствует, что вы его понимаете, разделяете его чувства, и постепенно успокоится.

**2. Обязательно демонстрируйте ребенку свое неодобрение его истериками.** Как только ребенок начинает **очередную истерику**, прекращайте все уговоры и разговоры с ним и выходите в другую комнату. Не кричите, не объясняйте и не доказывайте - это бесполезно. Во-первых, он так громко кричит, что вас просто не слышит, а во-вторых, нужно дать ему понять, что такое поведение вам не нравится и терпеть его вы не намерены. Ребенку вскоре станет неинтересно и он быстро успокоится.

**Внимание!** Имейте в виду, что особо мнительные и тревожные малыши могут настолько глубоко войти в **состояние истерики**, что наличие или отсутствие зрителя никак не отражается на их поведении. Малыш уже не может остановиться и успокоиться самостоятельно, он рыдает без пауз, и безудержный плач переходит в икоту. **В этом случае обязательно нужно вмешаться и помочь малышу успокоиться.**

**3. Если истерики повторяются постоянно, изолируйте ребенка на это время.** Бывает так, что выйти из комнаты невозможно, или ребенок плачет так громко, что вот-вот разбудит и напугает младшего, поэтому лучше отвести нарушителя спокойствия в «специальное место», где крикун может вдоволь покататься по полу и покричать в свое удовольствие. Важно, чтобы в месте изоляции не было игрушек, телевизора или еще чего-то интересного для малыша. Скажите ему, что он может выйти, когда успокоится и прекратит крик и плач. Но главное при этом и самому не нервничать. Именно ваше спокойствие поможет ребенку вернуться в нормальное состояние.

**4. Учите ребенка выражать свое раздражение и недовольство цивилизованным способом.** После завершения **истерики** поговорите с малышом на эту тему. Может, он кричит по привычке, потому что понятия не имеет, как можно выражать свой гнев по-другому. Объясняйте снова и снова, что «все люди могут злиться и раздражаться. И мама и папа тоже. Но мы с папой ведь не падаем на пол и не кричим, и не дрыгаем ногами, и не бросаемся предметами, и не деремся». Скажите ему, что можно выразить словами то, что его злит и беспокоит, например: «Ух, как я зол, что не могу получить сейчас эту игрушку!»

**Обязательно хвалите его за цивилизованный способ выражения гнева и злости.**

**5. Когда ребенок устраивает истерику, всегда и везде ведите себя одинаково.** Дети обожают устраивать родителям проверку на людях: на улице, на детской площадке, в магазине. А вдруг тут сработает тактика, которая «не проходит» дома? Очень важно придерживаться одной линии поведения всегда, когда ребенок впадает в состояние истерики. Он должен понять и усвоить, что ваша реакция и поведение не изменится ни при каких обстоятельствах, и своими истериками он ничего не добьется. Если малыш закатил истерику в общественном месте, уведите его из места скопления народа, по возможности найдите тихий уголок и побудьте с ним там, пока не успокоится. Наверняка найдется множество «доброжелателей», которые будут бросать на вас понимающие взгляды, а то и посоветуют что-нибудь. Особо внимательных можете спросить, сколько идеальных детей они воспитали?

Если **истерики** происходят, когда малыш с бабушкой или няней, согласуйте с ними схему поведения. Все в такой ситуации должны вести себя одинаково и не идти на поводу у ребенка.

*Педагог-психолог*

*Горюнова Ж.В.*