

ДЕТСКИЕ ИСТЕРИКИ: 5 СПОСОБОВ ИЗБАВИТЬСЯ НАВСЕГДА.



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 нам, родителям? Ждать, когда перерастет? Так, можно и не дожидаться. 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. Итак, что делать?

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 ухе, начинает расстраиваться и раздражаться, ныть 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 погрузить 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 мой сын начинал **очередную истерику**, я прекращала все уговоры и разговоры с ним и выходила в другую комнату. Не кричала, не объясняла, не умоляла и не доказывала: это бесполезно. Во-первых, он так громко кричит, что меня просто не слышит, а во-вторых, я хотела дать ему понять, что такое поведение мне не нравится и терпеть его я не намерена. Лишившись единственного зрителя и эмоциональной подпитки, сын еще некоторое время экспериментировал с силой звука, длительностью и

интенсивностью интонаций, но вскоре ему становилось неинтересно, и он приходил ко мне просить прощения и мириться. Мы даже специальный примирительный стишок придумали, зацепляли наши мизинцы друг за друга и говорили: *«Мир и дружба навсегда – мы не плачем никогда!»*

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. Я отводила сына в ванную комнату с теплым полом, где он мог валяться и дрыгать ногами, сколько ему было угодно. 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 самой 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. Я объясняла снова и снова, что все люди могут злиться и раздражаться. И я, 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!»* Мой сын, например, увидел, как в мультфильме «Смешарики» злится Крош и приговаривает при этом: *«Ах, ты, железка!»* И теперь, когда он сердится, он бубнит себе под нос: *«Ах, ты, железка!»* и мы все смеемся, а раздражение испаряется. В последнее время он где-то услышал выражение: *«Ах, досада какая!»* и теперь самозабвенно применяет его. Может, вашему ребенку понравится выражение эмоций действием: побить подушку, попрыгать, порвать старую газету. 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.