

## **Истеричный ребенок.**

Многим родителям знакома ситуация- как только ребенок не может добиться своего, у него начинается приступ истерики – он вопит, падает на землю, колотит руками и ногами, старается привлечь к себе внимание не только родителей, но и посторонних людей.

Истерики занимают одно из первых мест в списке « несносных типов поведения детей». Если ребенок начинает биться на земле в детском саду, парке, магазине, на дворе, - это настоящее унижение для родителей. Так почему же дети устраивают истерики?

Да потому, что поняли: эти вспышки есть средство, получить желаемое. Такое поведение – это маневр, позволяющий привлечь внимание, и он отлично срабатывает!

Будьте готовы к тому, что ваш ребенок в возрасте от года до трех лет

попробует такое поведение на вас. Дети постарше порой возвращаются

к стадии «истерик» после перенесенного стресса или переезда. Можно

припомнить и взрослых людей, которые кричат, хлопают дверью, что-то

бросают или разбивают, - это уже подобная форма поведения вошла в

привычку или стала чертой характера.

Будет или нет устраивать ваш ребенок истерики, чтобы добиться своего, зависит от вашей реакции на первую попытку такого рода. Как только ребенок поймет, что у него получилось и он добился своего, он, вероятно, прибегнет к этому средству еще не один раз.

## **СПОСОБЫ ПРЕКРАЩЕНИЯ ИСТЕРИЧЕСКОГО ПОВЕДЕНИЯ ДЕТЕЙ:**

## 1. Научиться предотвращать истерику ( как и по отношению к болезни: лучше заняться ее профилактикой, чем потом лечением).

Самая большая ошибка – ждать, пока поведение ребенка полностью выйдет из-под контроля. А самое верное – предугадать состояние, прежде чем произойдет вспышка. Следите за характерными для вашего ребенка предвестниками раздражения – как правило, это напряжение, беспокойство, хныканье, и при их появлении постарайтесь отвлечь малыша словами: «Давайте понаблюдаем за теми воробушками на дереве», «Я вижу, ты устал, давай немного пройдемся».

Маленькие дети еще не обладают способностью контролировать свои эмоции, поэтому вам необходимо им помогать. Если вы видите, что ребенок расстроен, значит, пора успокоиться. Для этого надо:

- Уединиться с ребенком.
- Поговорить с ним.
- Погладить его, нежно обнять, поцеловать.
- Помочь расслабиться.

## 2. Введите политику нетерпимости к истерикам.

- *Откажитесь разговаривать с ребенком*

с момента как только он начинает истерику, до тех пор, пока он не успокоится. Ребенок должен знать, что такое поведение терпеть не будут. Не уговаривайте ребенка, не кричите на него, не шлепайте и не пытайтесь урезонить – ни одно из этих средств, как правило, не срабатывает, за истерическим криком и воплями человек вас не услышит.

- *Уединитесь с ребенком*  
Если истерика произошла в общественном месте, уведите ребенка, найдите изолированное место, побудьте с ним пока он не успокоится.
- *Договоритесь с родственниками о согласованности действий и требований к ребенку.*

Согласованность действий родителей, бабушек, дедушек, няни и других людей, которые занимаются с вашим

ребенком - это залог успеха в правильном воспитании ребенка.

### 3. Изолируйте ребенка при истерике.

Лучшее средство при постоянно повторяющихся истериках – временно изолировать ребенка. Спокойно отведите ребенка в какое-нибудь тихое место. Здесь не должно быть ни телевизора, ни игрушек, ни других детей. Длительность временной изоляции может быть различной для разных детей. Если ребенок успокоился, его можно «вернуть людям», но если истерика возобновилась и он опять начинает кричать или молотить руками и ногами, его следует вернуть на прежнее место.

Сложнее всего в этом испытании – самому оставаться спокойным. Ваше спокойствие поможет ребенку вернуться в нормальное состояние.

### 4. Научите ребенка приемлемым способам выражения эмоций.

Очень часто дети прибегают к отрицательному поведению только потому, что не знают других способов выражения своего состояния или эмоций. Расскажите ребенку, как выражать чувства словами, а не истерикой. Научите его словам, описывающим чувства, таким как «злой», «печальный», «сердитый», и поощряйте использование этих слов. «Я устал», «я расстроена», - слышите вы от ребенка – и немедленно реагируете. Ваш сын или ваша дочь видит, что вполне достаточно простых слов, чтобы мама или папа помогли справиться с проблемой. Чем раньше ребенок научится прислушиваться к себе, анализировать свое состояние и спокойно обращаться к внимательным и готовым помочь родителям, тем ему будет легче справиться с собой, своим плохим настроением и своими истериками, которые – уж поверьте! – не доставляют малышу никакого удовольствия.

Ольга Дорохова, *детский психолог*