

## ИСТЕРИКА У РЕБЕНКА

Любой родитель рано или поздно сталкивается с таким явлением как детская истерика. Проявляться она может по - разному: иногда плач, рев, ор и крик могут сопровождаться отталкиванием взрослого, ребенок может выгибаться в дугу на полу. Часто родители пускают эту реакцию на самотек, что в корне не верно и ведет к закреплению такого поведения. Справиться с этим можно, но нужно действовать в коалиции с другими членами семьи, чтобы реакция у всех взрослых была одинаковая.

Если вы не отработали предложенную схему хотя бы в течении трёх недель, то говорить «не работает» - рано. Ребёнок вас изучил, он знает, чего от вас ждать. Сколько он практикует истерики? Вот, а изменить мы все хотим за один раз.

### **Основные правила поведения во время самой истерики**

- не кричать самим. Важнейшее правило. Хуже нет кричащих взрослых вокруг плачущего ребёнка. У вас должна быть позиция взрослого, не истеричного ребенка!
- не применять физическую силу. Вы не уберёте истерики, а с большой долей вероятности их усилите.
- сядьте рядом. Просто помолчите. Иногда дети кричат, а сами проверяют взглядом тут или вы.
- вступая в разговор, говорите тихо, а лучше шепотом. Это заставит малыша прислушаться.
- отвлекайте и переключайте внимание. Проявите изобретательность, расскажите о ваших планах, о том чем вы сейчас с ним займётесь.
- можно оставить на несколько минут одного. Но ТОЛЬКО в рамках вашего дома, в незапертой комнате и со включённым светом! Это показано, если вы взводе. Если нервы уже не выдерживают отойдите и приведите себя в чувства.
- не оценивайте себя в этот момент «о, я ужасная мать, что люди скажут».

- истерика – это состояние, сообщающее о проблеме: устал, болен, ревнует, управляет вами и тд. Если узнаете причину, то избежите истерик впредь.
- он не делает это с целью позлить вас, ему самому плохо.
- когда все закончено не говорите фраз: «ну и чего ты орал; я тебя предупреждала» и не наказывайте за истерику.

Важно помнить, что истерика – это мера самозащиты психики, её перегрузки. И как правило вызвана нашим неправильным поведением. Например, когда на спокойного ребёнка мы не реагируем (не даём яркой обратной связи), а на истерику реагируем очень бурно и эмоционально. Тем самым закрепляя это поведение.

### **Рекомендации для профилактики истерик.**

**Не устраивайте истерику в ответ.** Не нужно отвечать с той же энергией. Малышу в такой момент нужен рядом спокойный, сдержанный родитель. Помните, кто здесь взрослый. Эмоции, даже самые сильные и неприятные, это естественное проявление человеческой природы. От того, насколько хорошо вы понимаете это, во многом зависит и то, насколько вы будете в состоянии сохранять спокойствие и ясность ума во время истерики.

**Умейте потушить запал.** Когда ваш ребёнок в истерике, и вам хочется скрипеть зубами, кричать или даже применить силу — остановитесь. Сделайте шаг назад. Сделайте пять глубоких вдохов и поймите: это ваше прошлое пытается взорвать вас изнутри. Ваш запал подождёт. Но ведь вы не ходите, чтобы осколками взрыва вашего малыша ранило ещё больше? Запомните: ребёнок учится контролировать эмоции, глядя на то, как это делаете вы.

**Не пытайтесь урезонить малыша, который потерял контроль над собой.** Во время истерики отключается ещё не развитый неокортекс. Ребёнком управляют эмоции и инстинкт самосохранения. А вот доступа к только формирующимся пока логическим центрам у него в такие моменты нет.

Исследования показывают, что попытки уговоров и убеждения только продлевают истерику. Полагаться нужно на силу сопереживания.

**Укрепляйте в ребёнке уверенность в себе.** Детские психологи утверждают, что корни истерики в чувстве бессилия, и что большинства истерик можно избежать. Для этого у малыша не должно быть чувства, что его подавляют, что он бессилен и бесправен.

Например, если в вашем доме много запретных для детей мест, у ребёнка может появиться ощущение беспомощности. Инстинкт исследователя сидит в наших генах, и, если дитя, исследуя пространство дома, то и дело натывается на «нельзя», развивается чувство собственного бессилия. Постарайтесь сделать как можно больше домашнего пространства доступным и безопасным для малыша.

**Разрешайте ребёнку говорить «нет».** Конечно, у детей то и дело возникают желания, противоречащие родительским. Психологи рекомендуют родителям, устанавливая границы, делать их разумными и с учётом детских потребностей. Допустим, прежде чем установить запрет (если, конечно, это не вопрос безопасности), покажите ребёнку, что вам понятно его желание. Так малыш научится понимать, что хотя ему и запрещают что-то, родители понимают его самого и его желания, а значит, он в ваших глазах не бесправное и во всём зависимое от вас существо.

Не забывайте, что ребёнок хоть и маленький, но человек, и он имеет право быть недовольным какими-то вещами. Полезно разрешать детям говорить «нет», если это «нет» не ущемляет чьих-то прав и не создаёт угрозу безопасности или здоровью людей.

**Ребёнок должен вовремя и в нужном количестве получать еду, питьё и отдых.** Многие из истерик случаются, когда малыш голоден или устал. Эти состояния вызывают подавленность и эмоциональную перегрузку. А вам, если вы хотите научиться предотвращать истерики, нужно следить за физиологическим равновесием малыша. Если он спит, когда заблагорассудится, если ест, когда придётся, ждите от него истерик. Детям

нужен ритм и режим, по которым он отмеряет отрезки дня. Вообще-то, все мы так делаем. Обязанность родителей поддерживать в доме комфортный и здоровый распорядок.

**Говорите простым, описательным языком.** Когда у ребёнка истерика, многословие ни к чему. Если приступ ярости достигает вершины, лучше вообще молчать. При нарастании эмоций полезны короткие фразы, описывающие те чувства, которые готовы вот-вот вырваться наружу. Пусть ваши слова выражают сочувствие и понимание. Произнося их, вы учите малыша разбираться в собственных ощущениях. «Маша злится», «Ты сердисься на маму», «Миша чем-то огорчён», и так далее. Очень часто, если обозначить нарастающую негативную эмоцию, можно остановить истерику до того, как она начнётся. Ребёнок видит, что его понимают, и мало по малу приобретает способность выражать отрицательные переживания, не теряя контроля над собой.

**Во время истерики смотрите, чтобы ребёнок был в безопасности.** Часто в приступе ярости малыш кидается на пол, совершает резкие движения. Следите за тем, чтобы рядом не было острых углов мебели, отодвиньте её, если нужно, перехватите ребёнка. Но, за исключением ситуаций, когда нужно защитить дитя от травмы, психологи советуют не делать ничего, пока не пройдет пик истерики. Родители могут стоять поодаль, спокойно наблюдая за происходящим. Хотя вы и не пускаетесь в уговоры, не демонстрируете бурную реакцию, важен тот факт, что вы рядом и показываете ребёнку, что в трудную минуту вы его не бросите один на один с чем-то плохим, с чем он самостоятельно не справится. С другой стороны, то, что вы соблюдаете дистанцию, показывает ребёнку: трудности — это часть жизни, они приходят и уходят. Демонстрируя реакцию спокойного сочувствия, вы закладываете модель поведения в подобных ситуациях в будущем.

**Дождитесь, когда ярость пройдёт, но не вознаграждайте за это.** Главное, чтобы миновал пик истерики и ярость пошла на спад. После этого ребёнка охватывает горестное чувство, и желание, чтобы его пожалели. Сделайте это.

Но при этом не давайте никаких угощений, игрушек. Тем более тех предметов, из-за которых могла случиться истерика. Не нужно закладывать в сознание малыша идею, что, если покапризничать, или закатить полноценную истерику, можно в результате добиться желаемого. Единственным утешением должны быть ваша любовь и внимание.

**Как можно больше контакта и внимания в течение дня.** Психологи подтверждают, что после того, как истерика пройдёт, нужно дать ребёнку как можно больше внимания. Берите малыша на руки, ласкайте его, успокаивайте. Правда ли, что дети устраивают истерики, чтобы таким способом добиться внимания родителей, когда его не хватает? Так бывает, если в течение дня родители не уделяют время на близкое, ласковое и заботливое общение с малышом. Поэтому чем чаще вы прикасаетесь к нему, гладите, обнимаете, берёте на руки либо в ответ на положительную эмоцию, либо просто, когда ребёнку это необходимо, тем лучше.

**Берегите нежное сердце малыша.** Красота детского сердца в том, что жизнь его не успела сделать чёрствым. Многие взрослые перестают замечать обиду и горечь, кроющиеся за яростью и гневом. Психологи говорят, что ярость — это средство защиты против ещё более неприятных эмоций. Именно эти чувства выходят на поверхность, когда ребёнок начинает успокаиваться после истерики. Родитель должен стать тем, перед кем малыш может без опаски открыть свой эмоциональный мир. Следите, чтобы ранимое детское сердце закалилось, но при этом не покрылось чёрствой коркой.

**Будьте сознательным родителем.** Сознательное родительство включает в себя и то, что взрослый отвечает на потребности ребёнка в любви и опеке, обеспечивает здоровый и понятный распорядок в доме, помогает малышу познавать себя, свои эмоции и чувства. Такое взаимодействие питает душу и больших, и маленьких. В таких условиях истерики случаются очень и очень редко.