

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «ДЕТСКАЯ ИСТЕРИКА: КАК БЫТЬ РОДИТЕЛЯМ?»

Детская истерика - явление, с которым, к сожалению, рано или поздно сталкиваются все родители. Когда ребенок впадает в истерику, родители теряются, не знают, что делать, как быстрее прекратить этот кошмар. А если истерика случается в общественном месте? Тогда бедные родители просто не знают, куда деваться от стыда, и готовы провалиться сквозь землю прямо на месте. Истерику, когда она уже началась, не остановить. Поэтому родителям следует, прежде всего, научиться избегать истерик. Но если эта неприятность все же случилась, то ребенка нужно успокоить. Вот только как это сделать? Попробуем разобраться.

Детская истерика – это сильный эмоциональный всплеск, приступ, подкрепленный, как правило, негативными эмоциями: раздражением, гневом, отчаянием, агрессией. Детские истерики сопровождаются громким криком, плачем, ребенок выгибается назад. В состоянии истерики ребенок слабо контролирует свою моторику, он может биться головой об стену или о пол и при этом практически не чувствовать боли.

ДАВАЙТЕ РАЗБЕРЕМСЯ И ПОЙМЕМ ДЛЯ ЧЕГО ЖЕ НА САМОМ ДЕЛЕ РЕБЕНКУ ИСТЕРИКА.

1. Почему малыш устраивает истерику?

Истерическое состояние для ребенка - это состояние стресса. Такое же, как и у его родителей во время его истерики. И это, не потому что ребенку нравится так себя вести, и уж точно не назло родителям. Своим поведением малыш пытается добиться своего. Но это только сначала! И если взрослые, не выдерживая идут на поводу у ребенка: **«На! Только не плачь!»** он обязательно начнет этим пользоваться.

Вывод: не упустить! Не идти на поводу! **НЕТ – значит - НЕТ!**

2. Как пресечь истерику ребенка?

Если вы, все - таки упустили этот момент, и ваш малыш уже **«пользуется»** Вами, запаситесь терпением и научитесь правильно себя вести с ребенком во время его истерик.

Что же вы должны сделать, чтобы истерика больше не повторялась?

-помните о причинах первых истерик и постарайтесь предугадать капризы своего малыша. Согласна, сделать это не просто, но если малыш каждый раз

видя ваш телефон (*другой предмет*) требует его со слезами, во избежание истерик просто уберите его из зоны видимости малыша.

- не пускать развитие истерики на самотек, когда ребенка уже невозможно будет контролировать.

- следить за состоянием ребенка и постараться отвлечь его уже на стадии беспокойства и раздражения, переключив внимание малыша на что-то другое. Постарайтесь успокоить малыша, взяв его на руки, обнимите, поцелуйте и т. д.

- говорите с ребенком присев на колени, что бы он чувствовал, что вы с ним на одном уровне. Не ругайте его и, ни в коем случае не кричите. Говорите спокойно и тихо.

3. Истерика – недопустимое поведение.

Ребенку с самого начала надо дать понять, что вы не будете терпеть подобное поведение. Лучший способ – прекратить общение с малышом до тех пор, пока он не успокоится, демонстративно не реагируя на его поведение, чтобы он не делал. Физическое наказание и крики только усугубят ситуацию. Как только ребенок поймет, что никто не реагирует на него, малыш сам прекратит истерику.

4. Нет зрителей – нет истерики.

Начавшего истерику ребенка, желательно сразу увести в место, где можно изолировать его от взрослых и случайных зрителей. Если истерика в магазине или в другом людном месте, то нужно постараться увести его от игрушек, сладостей, от других детей до полного его успокоения – он быстрее поймет, что такое поведение недопустимо.

И главное: взрослый сам должен быть спокоен и не возмутим!

Однако нельзя оставлять ребенка одного в темной комнате или чулане, чтобы у него не появились различные фобии. Оставайтесь с малышом, постарайтесь его приласкать и успокоить.

5. Реакция взрослых на истерику должна быть постоянной

Взрослым надо сразу выбрать, как они будут вести себя с ребенком в случае истерики и не менять свое поведение. Малыш должен понять, что его поведение бесполезно, а капризы и истерики ни к чему не приведут. Бывает, что ребенок, кроме родителей, устраивает истерики другим взрослым – няне, бабушке или воспитателям. В этих случаях нужно заранее

договориться, как они должны себя вести при истерике, чтобы они не потакали капризам, а помогли вместе исправить поведение ребенка.

6. Научите ребенка выражать свое недовольство.

Взрослые должны помочь ребенку научиться выражать свое состояние словами. Маленькие дети еще плохо управляют своими эмоциями и часто бурно проявляют свое недовольство, если их не понимают взрослые или у них что-то не получается. Став союзниками малыша в проявлении своих чувств, взрослые начнут лучше его понимать, а малыш будет больше им доверять.

Почти все родители сталкиваются с детскими истериками, но не все знают, как правильно реагировать на них. Постоянство поведения и терпение – главное оружие в борьбе с истериками. Лучше сразу отучить малыша от подобных манипуляций, чем трепать потом нервы себе и ребенку.

УДАЧИ ВАМ И ТЕРПЕНИЯ!