



КАК СПРАВЛЯТЬСЯ С ИСТЕРИКАМИ У РЕБЕНКА?

Совсем маленькие дети закатывают истерики потому, что им часто не хватает слов, чтобы выразить свои нужды. Неудовлетворенность от непонимания накапливается и выливается в слезах и криках.

Ребенок дошкольного возраста, который регулярно закатывает истерики, и который не страдает задержками языкового и умственного развития, возможно, находится в стрессовом состоянии. Причин этому может быть множество - слишком высокие или слишком низкие требования взрослых, пренебрежение к его потребностям или жестокие наказания, раздор в семье, физическое недомогание, связанное с сильными болями, чрезмерная избалованность или нехватка социальных навыков.

Как преодолевать проблему?

- Подумайте, как предоставить детям достаточно возможностей для выхода чувств и эмоций.
- Эмоциональных срывов будет меньше, если вы дадите ребенку возможность действовать по собственному плану и разумению (с вашей поддержкой и присмотром), т.е. не будете подавлять его инициативу и самостоятельность.

Как справиться с истерикой, если она уже началась?

Старайтесь не обращать внимания на истерики, только следите, чтобы проблема осталась в пределах безопасности. Помните, что цель такого поведения – добиться желаемого или «выпустить пар». В любом случае, **если вы обращаете на истерику внимание (неважно, позитивное или негативное), вы способствуете тому, чтобы такие вещи происходили чаще.**

Если истерика в самом разгаре, улучите момент, когда ребенок набирает воздух, чтобы огласить окрестности новыми криками, и очень выразительно и захватывающе начните рассказывать какую-нибудь захватывающую историю.

Главное средство от истерик - не впадать в такое же неистовство. Пытайтесь сохранять спокойствие, выразите свое сочувствие ребенку: *"Я понимаю, что ты сейчас злишься, потому что мы не можем купить тебе..."*, *"Я знаю, как это обидно"*, *"Когда ты боишься, мы обсудим с тобой, что произошло"*.

Ребенок не услышит вас с первого раза, но повторив эту фразу двадцать раз, достучитесь до своего малыша и он будет благодарен вам, что вы не дали волю своим чувствам (а как хотелось)! Договоритесь с ребенком, выясните причины его поведения.

Если своей истерикой ребенок приводит в замешательство окружающих, то быстро отведите его в сторону подальше от «зрителей». Спокойно скажите ему:

«Бывает так, что человек очень сильно сердится, и это нормально. Но совсем НЕ нормально, когда этот человек начинает мешать всем остальным. Когда ты почувствуешь, что успокоился, можешь вернуться к нам (к детям)».

Попросите, чтобы вместе с вами за ребенком понаблюдали более опытные люди, возможно, вы, сами того не ведая, делаете нечто такое, что провоцирует ребенка на истерики.

Обсудите возможные причины такого поведения с другими членами семьи. Вместе подумайте над тем, как решить эту проблему.