ДЕТСКИЕ ИСТЕРИКИ.

Ваше любимое чадо вопит, топает ногами, размахивает руками, бросается на пол и т.п. при запрете?

Вы теряетесь и не знаете,что делать?

Срываетесь на вопящего ребенка, а потом нещадно себя за это грызете?

Тогда эта рекомендация для вас!

Что же нужно знать родителям о детских истериках?

Первое и самое главное. Истерика – совершенно нормальное явление для детей младшего и дошкольного возраста. Основной ее причиной является эмоциональная незрелость ребенка, вследствие которой он не способен справляться со своими эмоциями и чувствами так, как это делают взрослые. Пока не способен. Только пока. Поэтому успокойтесь: с Вами все хорошо, и с Вашим ребенком тоже!

Второе. Скорость прохождения детьми этого «истеричного» этапа зависит не только от особенностей их нервной системы (давно замечено, что дети, от природы возбудимые, истерят не только больше, но и дольше). Но еще и от того, как именно мы, взрослые, сопровождаем своих детей во время истерик. Мы можем помочь ребенку научиться справляться со своими эмоциями. И каждый раз делая это, мы помогаем ему «перерасти» этот этап.

Третье. Истерика ребенка означает, что сейчас он переживает стресс. Внешние проявления истерики, вгоняющие нас, взрослых, в ступор, на самом деле позитивны, так как способствуют освобождению ребенка от стресса – после истерики у него спадает эмоциональное напряжение и он, наконец, может расслабиться.
НО. Только если мы, взрослые, не мешаем этому процессу. Не прерываем грубыми фразами типа «Да хватит уже!», «Замолчи!», «Прекрати!» и т.п. Если мы даем возможность своему ребенку выплакаться и поддерживаем его при этом, «контейнируя» его переживания.

Д.МакНамара, автор книги «Отдых, игра, рост: создание осмысленности дошкольников», пишет: «Плач – это не боль, но процесс, позволяющий ребенку расти целым и невредимым».

Четвертое. Большая ошибка думать, что детская истерика – это просто способ манипулировать взрослыми и добиваться желаемого. Даже если истерика возникает после Вашего «нет» в ответ на требование ребенка что-то купить, она выражает его отношение к Вашему решению, его разочарование им и печаль по этому поводу.

Уважайте его чувства, сколь малозначительной бы не казалась Вам причина, сопереживайте им, но стойте на своем. Так Вы поможете своему малышу понять, что существуют границы приемлемого и что не все желания могут и должны осуществляться «по щелчку». И радуйтесь – Ваш ребенок чувствует себя с Вами в безопасности и не боится проявлять свои чувства, а у Вас появилась еще одна возможность продемонстрировать ему свою безусловную любовь и принятие, укрепив тем самым доверие между вами.

Пятое. Часто триггером детских истерик является физический дискомфорт и эмоциональное перевозбуждение. Уберите эти факторы. Подумайте, не был ли ребенок голоден, не устал ли он, не перегрелся ли, не приболел? Если с этим все хорошо, задумайтесь об эмоциональной нагрузке – по плечу ли она Вашему малышу? Слишком много впечатлений, шум, гам, мультфильмы и компьютерные игры, куча развивающих занятий – все это, накапливаясь, истощает психические

ресурсы ребенка. Введите четкий и простой режим дня, избегайте магазинов и шумных улиц, «сбавьте обороты» в его обучении, тщательно готовьте его к любым изменениям в его жизни. Вам ведь нужен здоровый и счастливый ребенок, верно?

И наконец, **шестое.** Как бы Вы ни старались и что бы ни делали, истерики у ребенка все равно могут случаться. И это абсолютно не свидетельствует о Вашей родительской несостоятельности. Если все же сомнения в ней появляются, перечитайте, пожалуйста, пункт первый. И расслабьтесь. Вы – хорошая(ий) мама/папа. Скоро Ваш малыш перерастет этот период и научится регулировать свои эмоции.

Как же действовать, когда ребенок «вошел в процесс»?

1. Сохраняйте спокойствие. Знаю, что это нелегко в такой ситуации. Особенно если вокруг люди. Но это необходимо. Применяйте какие-то техники для расслабления, дышите, проговаривайте мантры и аффирмации – делайте что угодно, но не заводитесь в ответ. Не срывайтесь на крик, и уж тем более не бейте, не шлепайте, не трясите ребенка.

Сами понимаете, подобное поведение вовсе не поспособствует окончанию истерики. Скорее наоборот, накал страстей только увеличится, и ребенок, который и так не может разобраться с тем, что с ним сейчас происходит, получит новую дозу эмоций.

Если истерика происходит в публичном месте, постарайтесь не обращать внимания на реакции окружающих – Ваша задача не понравиться им всем, а помочь своему любимому малышу. Взращивайте в себе здоровый пофигизм.

А в случае непрошенных советов или упреков, не стесняйтесь вежливо, но твердо расставлять «все точки над I» и давайте понять сразу, что именно Вы воспитываете Вашего ребенка, и никто другой.

2. Ни в коем случае не оставляйте истерящего ребенка одного, не делайте вид что уходите, не угрожайте отдать чужому дяде или милиционеру, как это часто советуется на мамских форумах.

Такая Ваша реакция лишь посеет в нем страх, но уж никак не поможет ему успокоиться. Напротив, пользуясь любой ситуацией, демонстрируйте ребенку, что Вы можете выдерживать любые его эмоции и проявления, что любите его невзирая ни на что – уверенность в этом является необходимой основой для его психологического здоровья, эмоционального в том числе. Будьте рядом с ним и вместе с ним – и душой и телом.

3. Присядьте на корточки, ласково посмотрите в глаза, обнимите, если получится. Возьмите за руку (или на руки) и выйдите (вынесите его) на свежий воздух или хотя бы в другое помещение. Не «читайте морали», не взывайте к голосу разума «Ты видела сколько стоит эта кукла?» - это все равно непродуктивно и ребенок в этом состоянии Вас просто не услышит. Вообще, говорите как можно меньше и тише.

4. Когда «буря» начнет затихать, можно начинать говорить. Присоединитесь к переживаниям ребенка, покажите ему, что уважаете и понимаете его чувства, облеките их в слова.

Называние чувств само по себе способно творить чудеса, ведь способствует пониманию малышом собственных эмоций, а значит и развитию его эмоциональной регуляции. «Ты расстроена, что я не могу купить эту куклу? Я понимаю, как это печально.

Я видела, что она очень тебе понравилась. Она очень красивая. Мне очень жаль, но сейчас у нас нет на нее денег».

5. Когда ребенок совсем успокоится, обсудите с ним ситуацию. Расскажите о своих чувствах, о том, как Вам было неприятно и стыдно. Но ни в коем случае не вините его. Отделяйте ребенка от его поведения.

С детьми помладше хорошо это делать в шутливой, игровой форме: «Ух и Кричалка на тебя напала!». Выработайте вместе стратегию на будущее, в которой бы за ребенком тоже сохранялась некая активность: «Что же можно сделать, чтобы в следующий раз её не подпустить?»

В будущем при появлении первых симптомов, напоминайте о ней. Если истерика случилась по поводу некупленной игрушки, договоритесь с ребенком о каком-то Дне подарков, в который Вы будете что-то в рамках своих финансовых возможностей покупать своему малышу.

Заходя в другие дни в магазин, напоминайте, что сегодня можно только посмотреть, потрогать и подумать как об одном из вариантов желаемого подарка, но не купить.

С детьми постарше (лет с 4-5) можно вместе подумать о приемлемом способе решения возникшей проблемы. Спросите, глядя в глаза: это большая проблема, средняя или маленькая?

Иногда такой вопрос, заданный при появлении первых предвестников, сам по себе становится профилактикой взрыва эмоций, и истерика просто не наступает. Обязательно дождитесь ответа ребенка, а потом сообща поищите способ решения проблемы.

Даже если проблема объявлена как большая, и невозможно её решить просто и быстро, можно хотя бы набросать приблизительный план и

приступить к его выполнению.

6. Завершите неприятный инцидент неким ритуалом примирения: рукопожатием, объятием, поцелуем. Пусть ребенок поймет, что ситуация исчерпана, он ни перед кем не виноват, и Вы его по-прежнему любите.

7. Непременно похвалите себя. Вы чудесная(ый) мама/папа! Если Вы не на диете, угостите себя чем-то вкусненьким.

Материал подготовиа педагог-психоог, Зорина Ольга Юрьевна.