

ДЕТСКИЕ ИСТЕРИКИ

Истерика у детей - это реакция на ограничения, на несбывшиеся ожидания. Если ребенок не может что-то сделать или ему не разрешают что-то - он сердится. Очень сердится! На вас, на других людей, на эти запреты. Именно этот гнев ребенка и приводит его в состояние истерики, что выражается в следующем:

- ребенок теряет контроль над собой и истерично визжит

- бросается на пол и колотит ногами

- может пинать предметы и бить ногами людей, бросаться тем, что попало под руку

- может драться или ругаться

- "закатываться" в крике

Истерики в возрасте 1,5-3 лет объясняются тем, что ребенок начинает отделять себя от мамы и осознавать себя как самостоятельную личность. А самостоятельная личность начинает "бороться" за независимость. И ЭТО НОРМАЛЬНО! Более того, для двухлетнего ребенка периодические истерики - это совершенно "здоровое поведение".

У всех двухлетних детей наблюдаются вспышки гнева частично потому, что в силу развития они хотят больше, чем физически способны сделать.

Родители никогда не должны поддаваться на истерику ребенка. Кроме особых случаев - например, если ребенок заболел.

Почему дети впадают в истерику?

Потому что они расстроены или испытывают стресс.

Чтобы привлечь к себе внимание.

Чтобы поступить по-своему.

Почему родители поддаются на истерику ребенка?

Потому что боятся как бы ребенок себе не повредил что-нибудь.

Потому что невыносимо смотреть как ребенок бьется в истерике и нервничает, а если уступить - истерика прекращается.

Потому что вокруг люди смотрят и что они подумают о вас??

Потому что этот ор просто невыносим!

Как справиться с истерикой?

Прежде всего необходимо проанализировать все. Ведите записи!

- как часто ребенок впадает в истерику

- как долго это продолжается

- в какое время дня чаще происходит

- где это случается

- с кем, в чьем присутствии (с мамой, папой, бабушкой и т.п)

- что является поводом

- каковы последствия каждого случая

Если в течение 2-3 недель вы заставите себя заполнять всякий раз такую табличку. вы многое узнаете о своем ребенке!

Итак, что же с этим делать?

- старайтесь предотвратить, остановите еще до того, как весь этот кошмар начнется (например, уберите требуемый ребенком предмет из зоны видимости и досягаемости, отвлеките его);

- говорите с ребенком, НО!! Никогда не пытайтесь урезонить его в разгар "боя" и всегда выбирайте момент для разговора, когда вы оба спокойны и дружелюбно настроены друг к другу. В "состоянии войны" или на нервах вы ни о чем не договоритесь;

- убедитесь, что ребенок вас слушает;

- помогайте ребенку справляться с "крушением надежд" Для этого вы должны научиться предвидеть, что то или иное ограничение может вызвать у ребенка истерику, научить ребенка "принимать" ограничения, дайте ему понять, что

не все его желания выполнимы, учите ребенка расслабляться и успокаиваться.

Чего делать нельзя:

- уступать бьющемуся в истерике ребенку

- показывать самому плохой пример для ребенка (например, кричать на него)

- наказывать

Какие методы можно применять в отношении маленького ребенка?

Игнорировать – единственный метод!

Не вечно же ребенок будет орать. Покричит, устанет, замолчит.

ВАЖНО помнить в каких случаях орущего ребенка игнорировать НЕЛЬЗЯ:

- когда ситуация представляет опасность для здоровья/жизни ребенка или окружающих.

- когда дело происходит в общественном месте и вам ужасно неудобно/стыдно перед окружающими.

Если истерика случилась на улице, в магазине, в гостях, когда нет возможности "не замечать" орущего и валяющегося на полу малыша, действия должны быть такими:

- не суетитесь и не нервничайте сами;

- ничего не говорите;

- молча хватаете ребенка в охапку, выходите из помещения, садитесь вместе с ним на улице и крепко обнимаете, пока не успокоится;

- как только успокоился, возвращаетесь обратно. КАК игнорировать?

Как только начинается истерика с валянием по полу и ором, отойдите от ребенка. На расстояние НЕ МЕНЕЕ МЕТРА.

Не показывайте виду, что вы огорчены. Делайте вид, что ничего не происходит.

Через 10 минут (плюс-минус, зависит от ребеночка) ребенок орать перестанет. Как только

это случилось - улыбнитесь и похвалите ребенка. Если все возобновилось - вы опять не смотрите на него, и вообще делаете вид, что это не ваш ребенок. Как только остановился - опять хвалите за хорошее поведение.

Помните, что ребенок всегда надеется выиграть у вас эту битву! Поэтому никогда не уступайте.

Уступите - считайте, что вы проиграли, и истерики такие в будущем вы получите еще не раз.

Это только кажется, что истерика у ребенка длится часами. На самом деле крайне редко затягивается больше, чем на 30 минут (у здорового ребенка).

Важно чтобы подобной линии поведения придерживались все члены семьи, с которыми общается ребенок. Выступайте единым фронтом!!

Если один раз такое игнорирование сработало - применяйте такую тактику каждый раз.

Помните, что будущее вашего ребенка во многом зависит от того, насколько он социализирован, адаптирован в обществе. Делайте все возможное, чтобы он привык находиться среди людей и при этом не концентрироваться на себе, умел и любил общаться, мог попросить о помощи.

**Государственное учреждение
«Центр социального обслуживания
населения Слонимского района»**

**г. Слоним,
ул. 17 Сентября, д.11**

**Отделение комплексной поддержки в
кризисной ситуации**

**8 (01562) 6 64 87
80447774085**

**Директор
8 (01562) 6 64 89**

**Телефон областной службы экстренной
психологической помощи 170
Круглосуточно, анонимно.**

**Телефон экстренной психологической
помощи в г. Слоним
2-59-77 – с 8.00 до 9.00, анонимно**

**Телефон для экстренного заселения в
кризисную комнату
8-044-777-40-85, круглосуточно**

**Государственное учреждение
«Центр социального
обслуживания населения
Слонимского района»**

**Что надо знать
родителям
родителям**

**0
детских истериках**

г. Слоним