

Консультация для родителей на тему : «Если ребенок впал в истерику»

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.

Что вызывает детскую истерику? Толчком к началу детской истерики может послужить обычное родительское «нет». Это является для ребенка мощным эмоциональным раздражителем. Вообще сам приступ истерики длится недолго. Потом чаще всего ребенок продолжает кричать и плакать, чтобы добиться от родителей своего.



Припадкам и истерикам подвержены дети со слабой нервной системой, неврологическими нарушениями. Истерика может пройти бесследно, а может окончиться рвотой или отдышкой, внезапной вялостью и усталостью ребенка. Если у вашего малыша наблюдаются такие симптомы при истерике – это повод обратиться в неврологу.

Одно из важнейших условий детской истерики – наличие зрителей. Чем больше людей обращает внимание на происходящее, тем быстрее ребенок может добиться желаемого. От реакции родителей зависит, будет ли ребенок прибегать к этому методу в дальнейшем.

Наиболее часто истерики случаются у детей от года до пяти. После пяти лет дети истерики почти не закатывают, т.к. знают, что за истерикой последует наказание.

Лучшее средство борьбы с детскими истериками – профилактика. Если вы собираетесь пойти на прогулку или за покупками, то ребенок должен быть выспавшимся, сытым, ему должно быть удобно, не холодно и не жарко. Любой дискомфорт может стать поводом к истерике. Кроме того, с помощью истерик дети часто стараются привлечь внимание родителей.

Толчком к началу истерики обычно служит каприз – «не хочу, не буду». Можно попытаться предотвратить истерику, используя «отвлекающие маневры». (Игры, наблюдения, «Смотри, птичка полетела» - старо, как мир, но на малышей действует почти безотказно).

Когда истерика уже началась, не пытайтесь успокоить ребенка – не поможет. Чем больше вы вокруг него суетитесь - тем продолжительнее будет «концерт». Самое верное средство – не обращать внимания и не поддаваться на истерику. Конечно, трудно спокойно стоять и смотреть, как твой малыш буквально разрывается, но это необходимо. Можно отойти на небольшое расстояние и демонстративно отвернуться. Не обращайте внимание на осуждающие взгляды посторонних. Если вы будете потакать капризам только, чтобы избежать скандала на глазах у посторонних, приготовьтесь – вам придется делать это постоянно. Не пытайтесь во время истерики взять ребенка на руки или поднять с пола. Пусть вдоволь покатается на полу и поразмахивает кулачками, но поймет, что ничего этим не добьется.

Не наказывайте ребенка за истерику, тем более при всех. Когда малыш успокоится. Вы можете спокойно обсудить с ним, что вызвало его расстройство. Объясните ребенку, что вы все равно его любите и вам не нравится не он сам, а его поведение. Ребенок должен научиться понимать. Что свои чувства и желания можно выразить цивилизованно.

Чтобы навсегда прекратить истерики, важно поддерживать политику нетерпимости к истерикам. Это значит не уступать требованиям маленького шантажиста ни дома, ни в магазине, ни в детском саду.

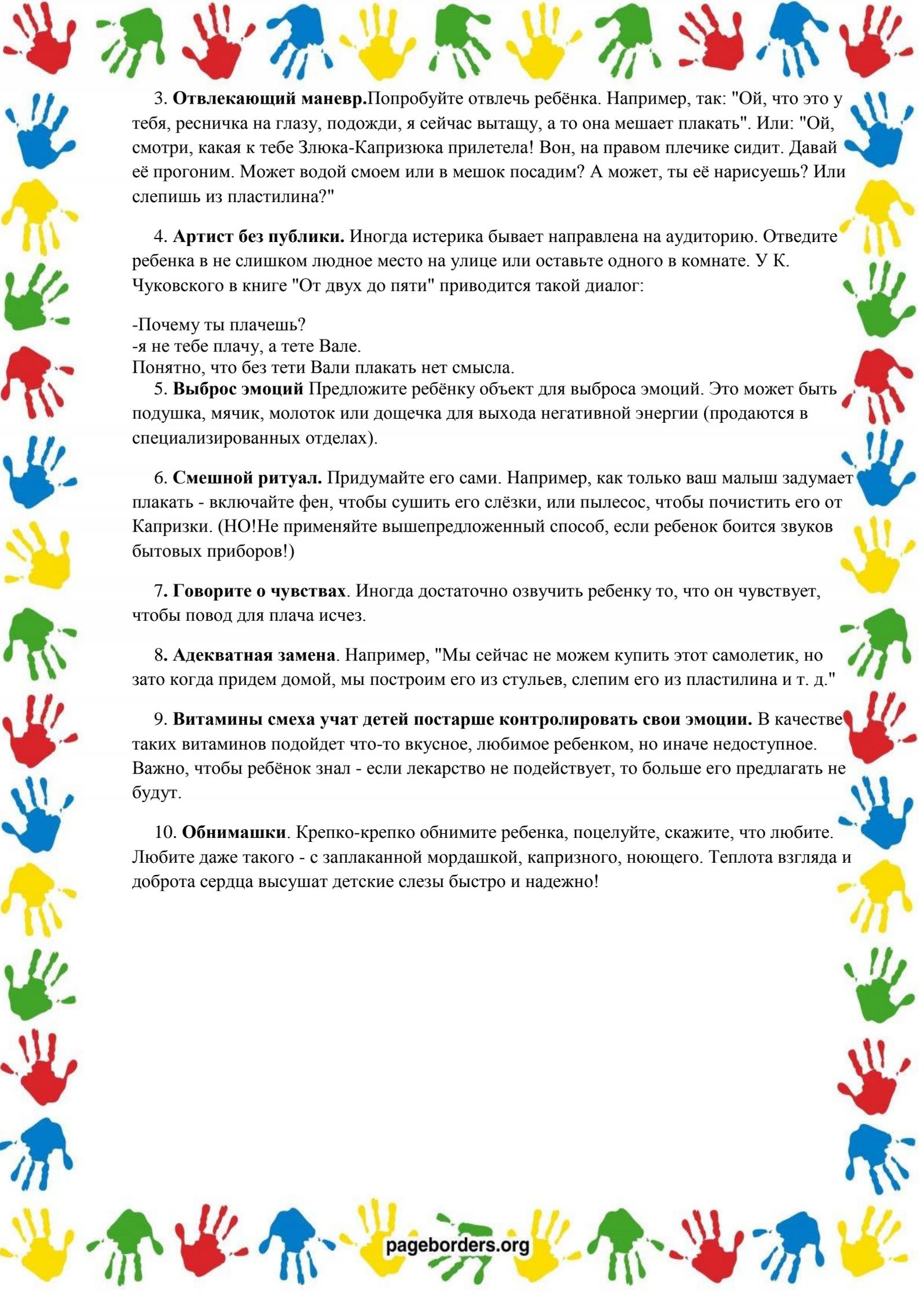


Важно, чтобы все члены семьи вели себя точно так же, как и вы. Когда ребенок поймет, что его истерики ни на кого не действуют, он перестанет их использовать

"10 способов предотвратить истерику у ребёнка"

1. **Отсрочка времени.** Напомните вашему малышу о важном событии, без которого просто необходимо отложить плач. ("Давай, ты попозже поплачешь, а то скоро солнышко сядет. А если ты будешь долго плакать, то мы не успеем погулять"). Важно, что вы не отнимаете права ребёнка на слёзы, просто просите немного подождать. Многие детки соглашаются на такую уступку.

2. **Осознанный плач.** Попросите ребенка плакать тихим голосом (например, чтобы кошку не разбудить) или плакать низким голосом (чтобы у папы не болела голова). Если малыш послушается, то настоящего плача уже не получится. Скорее всего это будут вокальные упражнения, которые быстро прекратятся.



3. **Отвлекающий маневр.** Попробуйте отвлечь ребёнка. Например, так: "Ой, что это у тебя, ресничка на глазу, подожди, я сейчас вытащу, а то она мешает плакать". Или: "Ой, смотри, какая к тебе Злюка-Капризюка прилетела! Вон, на правом плечике сидит. Давай её прогоним. Может водой смоем или в мешок посадим? А может, ты её нарисуешь? Или слепишь из пластилина?"

4. **Артист без публики.** Иногда истерика бывает направлена на аудиторию. Отведите ребенка в не слишком людное место на улице или оставьте одного в комнате. У К. Чуковского в книге "От двух до пяти" приводится такой диалог:

-Почему ты плачешь?

-я не тебе плачу, а тете Вале.

Понятно, что тети Вали плакать нет смысла.

5. **Выброс эмоций** Предложите ребёнку объект для выброса эмоций. Это может быть подушка, мячик, молоток или дощечка для выхода негативной энергии (продаются в специализированных отделах).

6. **Смешной ритуал.** Придумайте его сами. Например, как только ваш малыш задумает плакать - включайте фен, чтобы сушить его слёзки, или пылесос, чтобы почистить его от Капризки. (НО! Не применяйте вышепредложенный способ, если ребенок боится звуков бытовых приборов!)

7. **Говорите о чувствах.** Иногда достаточно озвучить ребенку то, что он чувствует, чтобы повод для плача исчез.

8. **Адекватная замена.** Например, "Мы сейчас не можем купить этот самолетик, но зато когда придем домой, мы построим его из стульев, слепим его из пластилина и т. д."

9. **Витамины смеха учат детей постарше контролировать свои эмоции.** В качестве таких витаминов подойдет что-то вкусное, любимое ребенком, но иначе недоступное. Важно, чтобы ребёнок знал - если лекарство не подействует, то больше его предлагать не будут.

10. **Обнимашки.** Крепко-крепко обнимите ребенка, поцелуйте, скажите, что любите. Любите даже такого - с заплаканной мордашкой, капризного, ноющего. Теплота взгляда и доброта сердца высушат детские слезы быстро и надежно!