



Как предотвратить приступы истерики у детей.

*Научитесь предупреждать вспышки
Дети скорее раздражаются плачем и криком,
когда они устали, проголодались или
чувствуют, что их торопят. Постарайтесь
предвидеть такие моменты: не отправляйтесь
в магазин за покупками, когда ваш ребенок
проголодался. Собираясь в сад, не
предлагайте надеть одежду, которую ребенок
не может терпеть.*

*Переключайте детей на действия
Маленькие дети более склонны реагировать
на просьбу родителей сделать что-то, так
называемые команды "вперед", чем
прислушаться к просьбе прекратить делать
что-то. Поэтому, если ваш ребенок кричит и
плачет, попросите подойти к вам, дайте ему
что-нибудь в руки, вместо того, чтобы
требовать прекратить крик. В первом случае
он более охотно выполнит просьбу.*



Назовите ребенку его эмоциональное состояние

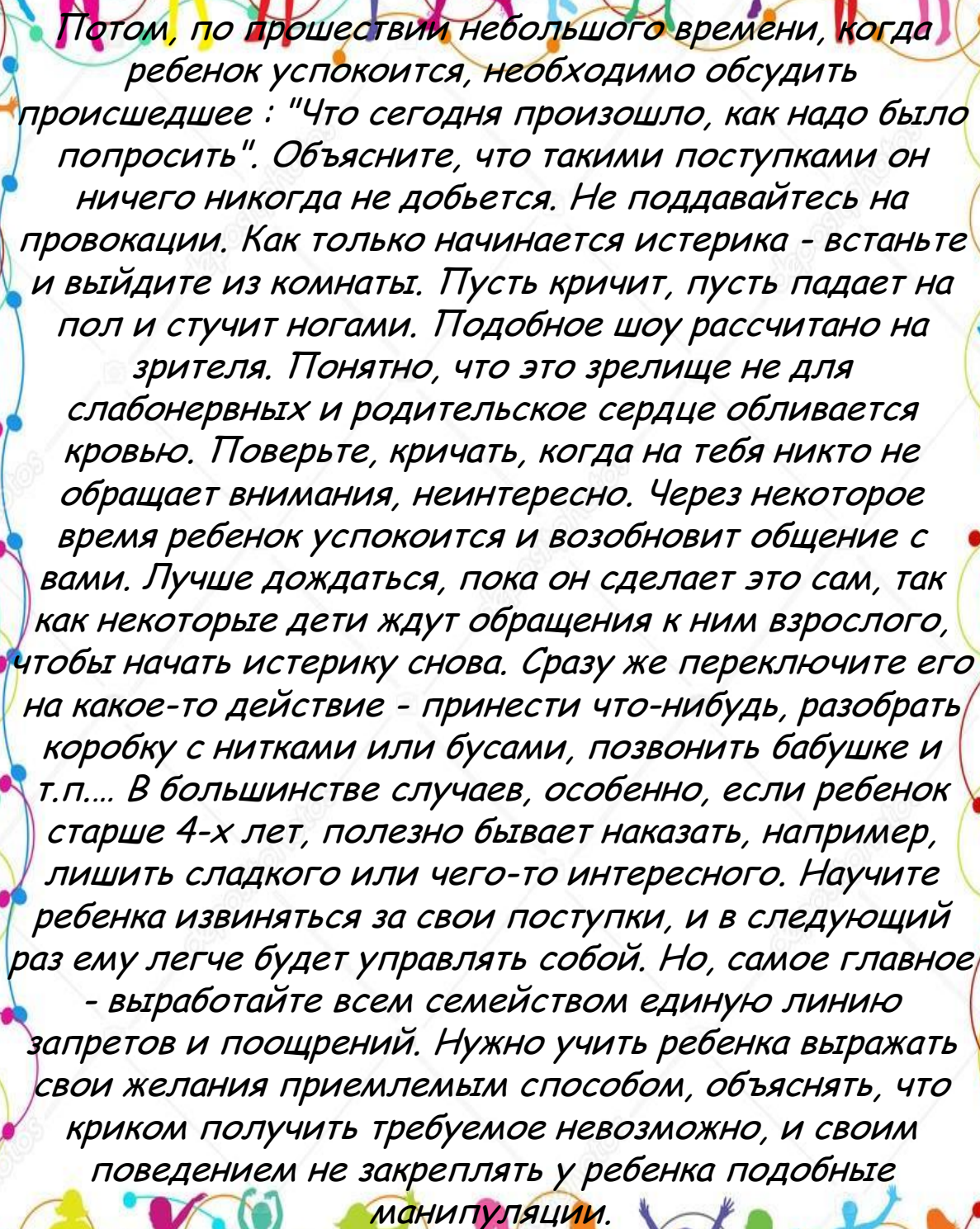
Ребенок может оказаться неспособным выразить словами (или просто осознать) свое чувство ярости. Чтобы помочь ему контролировать свои эмоции, вам следует присвоить им определенное название, например: "Может быть ты сердишься потому, что не получил пирожного". Дайте ему четко понять, что, несмотря на чувства, есть определенные пределы его поведению. Скажите ему: "Хотя ты и рассердился, нельзя кричать в магазине". Это поможет ребенку понять, что есть ситуации, в которых такое поведение не допускается.

Скажите ребенку правду относительно последствий

При разговоре с маленькими детьми часто бывает полезным объяснить последствия их поведения. Объясните все очень просто: "Ты ведешь себя плохо, и мы не позволим этого. Если ты будешь продолжать, тебе придется уйти к себе в комнату".

Если истерика все-таки началась

Прежде всего, нужно взять себя в руки и постараться не раздражаться. Не стоит в момент разыгравшихся страстей пускаться в длинные объяснения, пытаться достучаться до сознания и совести малыша. К выбору наиболее эффективного метода надо подходить с учетом особенностей ребенка и вашего собственного темперамента. Наиболее гуманный способ - отвлечь малыша. Как только начнется истерика, резко переключите его внимание на что-нибудь загадочное. Например, он кричит, падает на пол, а вы спокойно открываете шкаф и видите там... удивительную вещь (коробку), которая всегда на этом месте появляется, когда в дом приходит Мышка - Плакушка. И начинайте увлеченно рассказывать эту необыкновенную историю, изучать эту коробку. Ребенок, заинтересуется и притихнет. Однако, этот прием требует большой фантазии и настроения, и не всегда бывает уместен и возможен. Главное - своим поведением игнорировать истерику ребенка. Если уж дело дошло до того, что он улегся на тротуаре у витрины, колотит ногами, и кричит во все горло: "Хочу!", - то твердо и простыми словами объясните ребенку, почему вы не будете выполнять его требование. Детские истерики в общественных местах нередко рассчитаны не столько на маму (или близкого взрослого), сколько на посторонних. Если вы уступите сейчас, отныне каждое совместное посещение магазина превратится в кошмар. Конечно, в каждом конкретном случае приходится поступать по-разному, но постарайтесь не реагировать на "советы" посторонних, по возможности переждите эту вспышку, дождитесь, когда аффект станет вялым, продолжайте свой путь в молчании.



Потом, по прошествии небольшого времени, когда ребенок успокоится, необходимо обсудить происшедшее : "Что сегодня произошло, как надо было попросить". Объясните, что такими поступками он ничего никогда не добьется. Не поддавайтесь на провокации. Как только начинается истерика - встаньте и выйдите из комнаты. Пусть кричит, пусть падает на пол и стучит ногами. Подобное шоу рассчитано на зрителя. Понятно, что это зрелище не для слабонервных и родительское сердце обливается кровью. Поверьте, кричать, когда на тебя никто не обращает внимания, неинтересно. Через некоторое время ребенок успокоится и возобновит общение с вами. Лучше дождаться, пока он сделает это сам, так как некоторые дети ждут обращения к ним взрослого, чтобы начать истерику снова. Сразу же переключите его на какое-то действие - принести что-нибудь, разобрать коробку с нитками или бусами, позвонить бабушке и т.п.... В большинстве случаев, особенно, если ребенок старше 4-х лет, полезно бывает наказать, например, лишить сладкого или чего-то интересного. Научите ребенка извиняться за свои поступки, и в следующий раз ему легче будет управлять собой. Но, самое главное - выработайте всем семейством единую линию запретов и поощрений. Нужно учить ребенка выражать свои желания приемлемым способом, объяснять, что криком получить требуемое невозможно, и своим поведением не закреплять у ребенка подобные манипуляции.