

Как справиться с детской истерикой?

«Как справиться с детской истерикой? Я говорю не о простом крике, нет! В нашей семье истерика иногда превращается в истерические припадки: ребенок задыхается, бьется головой об пол, бросается на пол и сучит ногами, его лицо краснеет, а руки сжимаются в кулаки. Много раз мы пытались не обращать на это внимание, но смотреть на него в таком состоянии больно. Получив свое, ребенок сразу успокаивается и на какое-то время становится прямо-таки ангелочком. Я со страхом жду, что будет дальше?»

«Уж сколько раз твердили миру...» Игнорируйте! Проявите терпение и выдержку! Нельзя поддаваться требованиям ребенка, которые тот предъявляет в виде истерик, крика или припадков! Подобное поведение малыша преследует несколько целей: добиться вашего внимания, получить желаемое вознаграждение, продемонстрировать свою власть над вами. Если ребенку удалось добиться своего с помощью истерики, он будет прибегать к этому способу все чаще и чаще. Обычно дети закатывают сцены именно мамам, в крайнем случае, когда присутствуют оба родителя, и почти никогда подобных историй не происходит наедине с папами. Почему? Может, ребенок понимает, что мама быстрее и легче сдается?

- 📖 Борьба с истерикой надо терпением и спокойствием.
- 📖 Помните, что истерики - это временное явление. С возрастом они обязательно прекратятся.
- 📖 Если во время припадка ребенок начинает задыхаться - проявите спокойствие. Не бросайтесь его спасать, не тормозите и не суетитесь. Иногда дети доводят себя буквально до обморочного состояния. На это тяжело смотреть, но будет еще тяжелее, если вы пойдете в этот момент на поводу у ребенка.
- 📖 В возрасте до 3 лет малыша может появиться привычка биться головой об стену, если ему не дают того, что он хочет. Не волнуйтесь. Если во всех остальных случаях ребенок ведет себя совершенно нормально, лучше не обращать внимания на его выходки, а наоборот - полностью их игнорировать.
- 📖 Если ребенок имеет привычку разбрасывать во время истерики вещи, вы можете просто забрать их из его рук и дать взамен безопасную мягкую игрушку или подушку.
- 📖 Истерики часто случаются, если ребенок не выспался, голоден или очень устал. В таком случае примите на себя часть вины и не допускайте подобных ситуаций впредь.
- 📖 Некоторых детей надо просто обнять, прижать к себе и поцеловать. Скажите: «Я здесь, я тебя люблю», если истерика находится в начальной фазе - попробуйте отвлечь ребенка, например, предложите ему пойти погулять, дайте яблоко, поставьте какой-нибудь мультфильм.
- 📖 Используйте такой метод воспитания, как лишение внимания. Едва ребенок начал истерику - вставайте и выходите из комнаты.
- 📖 Используйте такой метод, как игнорирование. Вы можете находиться с ребенком в одном помещении {машина, рабочий кабинет, холл поликлиники и т. д.}, но не разговаривайте с ним и не смотрите на него.
- 📖 Не ждите немедленного эффекта. Ребенок, увидев, что вы остались невозмутимы, может устроить свои попытки. Именно тут вам и нужно проявить силу воли, чтобы не обращать внимания на эти вопли: ни жеста, ни взгляда, ни слова.

- 📖 Если истерика началась в общественном месте (магазин, гости, транспорт), постарайтесь вывести его из помещения. Возьмите ребенка на руки (если это возможно) и идите на улицу. Поставьте на тротуар или посадите на лавочку. Скажите: «Кричать в помещении неудобно, ты мешаешь другим людям. Ну а здесь ты можешь кричать сколько душе угодно».
- 📖 Не обращайте внимания на реакцию окружающих. Любой взрослый человек, имеющий детей, хоть раз, но оказывался на вашем месте и все понимает, остальные же вам просто посочувствуют.
- 📖 Если вы находитесь дома или гуляете с ребенком в парке, используйте метод «присоединение»: сядьте рядом и «лейте слезы» вместе с ребенком; постепенно успокаиваясь, вы заставляете ребенка следовать за вами. После того как малыш успокоился, обнимите его и поцелуйте.
- 📖 Когда истерия закончится, вы должны вести себя так, будто ничего не случилось. Если вы выдержите такое напряжение и сможете неукоснительно следовать этому правилу, через какое-то время вы заметите, что ваш малыш устраивает истерики все реже и реже.