

## Что делать, если ребенок впадает в истерику?

(Консультация для родителей)

Детям раннего возраста иногда свойственны припадки ярости, во время которых они падают на пол, бьют по полу руками и ногами, кричат, колотят окружающих. Чаще всего такое поведение возникает в ответ на запрет взрослых (нельзя брать какую-нибудь вещь, нельзя играть в луже) или на отказ купить игрушку, шоколадку. Иногда подобная вспышка может стать следствием конфликта со сверстниками. Например, если кто-то из детей отбирает у ребенка игрушку, а он не знает, что сделать в этой ситуации, как привлечь внимание взрослых, как выразить свою обиду. Генри Паренс рекомендует в таких случаях следующие тактики. Если истерика началась в ответ на отказ или запрет взрослого, родители не должны тут же отменять свое решение, лучше твердо сказать «нет» (конечно, в том случае, если запрет является действительно необходимым). Генри Паренс не рекомендует в момент ярости поднимать ребенка с пола и насильно брать его на руки. Но если ребенок сам просится на руки, следует выполнить его просьбу. Но любые нравоучения в этот момент будут преждевременными.

Нежелательно во время истерики оставлять ребенка одного. Это может быть небезопасно. Однако если взрослый сам находится в состоянии крайнего эмоционального возбуждения и не может контролировать свои действия, лучше все же отойти от ребенка.

Очень часто родители в состоянии гнева либо кричат на ребенка, либо шлепают его (порой не соразмеряя силу удара). Впоследствии же они испытывают чувство вины и раскаяния.

В момент наибольшей интенсивности приступа ребенок может не слышать уговоров взрослых, но когда «эмоциональный накал» снизится, можно попробовать отвлечь ребенка, переключить его внимание на какое-либо действие или предмет.

### **ИТАК, если ребенок впадает в истерику:**

- Не отменяйте немедленно своих решений.
- Не берите ребенка насильно на руки.
- Не старайтесь поднять ребенка с пола.
- Не оставляйте ребенка одного.
- Следите за своим эмоциональным состоянием.
- Переключите внимание ребенка.

### **Истерики**

Может быть, с этой проблемой вы были знакомы и раньше, а может быть, ребенок стал «закатывать сцены» именно сейчас, реагируя на детский сад. Дитя, которое катается по полу и испускает пронзительные вопли с утра пораньше, когда вы нервничаете, опаздывая на работу, и мучительно прикидываете, как вам его, такого, доставить в детский сад, может изрядно потрепать вам нервы. Но, как и большинство других проблем, эта вполне решаема, хотя и требует больших эмоциональных «вложений» с вашей стороны.

Прежде всего, глубоко вздохните и успокойтесь: это не продлится вечно. Ребенок вырастет и перестанет впадать в истерики гораздо быстрее, чем вам сейчас кажется. В детских истериках самым мучительным для родителей является даже не поведение ребенка само по себе, а собственное родительское ощущение полного бессилия, растерянность, незнание, как себя вести в такой ситуации.

Вы и сами знаете, что нужно сохранять: спокойствие и только спокойствие. Только вот как это сделать? Для начала организуйте время таким образом, чтобы угроза опоздания на службу не давила на вас. Если уж вы знаете, что сборы в детский сад будут сопровождаться скандалом, распланируйте время с учетом этого печального факта: договоритесь на работе, что в течение ближайших недель будете приходить на полчаса или на час позже. Если это невозможно, придется раньше вставать.

Кстати, возможно, что уже этой, очень простой меры, окажется достаточно, чтобы утренние «трели» прекратились: ребенок может бузить именно потому, что ему вредит утренняя спешка. Не исключено, что ему нужна более плавная, неторопливая подготовка к ежедневному переходу из дома в детский сад. И если у него появится возможность поиграть дома пятнадцать минут перед выходом в детский сад или завтракать с мамой, а не в группе, вполне вероятно, что он успокоится.

Если же это не помогает, усвойте некоторые простые правила обращения с бунтующим ребенком. Утренние истерики, связанные с походом в детский сад, чаще всего имеют характер манипуляции: ребенок очень надеется, что таким образом сумеет «победить» вас и садик наконец будет отменен.

Дайте ему понять, что вы не боитесь его истерики и не будете выполнять его требований лишь потому, что он лежит на полу и производит весьма неприятные звуки. Ребенок должен видеть, что вы не злитесь на него, не обвиняете и не собираетесь наказывать, но не намерены поддаваться. Ваша спокойная и дружелюбная настойчивость и последовательность станут залогом того, что «показательные выступления» очень скоро останутся в прошлом.

### **Источник: интернет-ресурсы**

Подготовила педагог-психолог МБДОУ ЦРР ДС: Багирова Е.О.