



**Надоели ваши плюшки,  
И конфеты и игрушки!  
Буду день и ночь рыдать-  
Новый год хочу встречать!!!  
Вы за мною не ходите,  
В лес скорее отпустите.  
Там и Леший и Кощей,  
И полным-полно зверей!  
Что за праздник без меня!  
Мне карету и коня!  
И стремительно вперед  
В Новый год наоборот...**



## **Как реагировать на истерики детей?**

Дети — цветы жизни, но нередко они способны буквально сводить с ума своих родителей.

**Детские истерики** — это крайне неприятное явление, с которым сталкиваются все родители малышей в возрасте от года до трех лет, а иногда и старше. Возникновение детских истерик неизбежно, все дети проходят этот этап развития.

Для начала следует запомнить, что детская истерика — практически **закономерное**

**явление в процессе развития ребенка.** Припадки истерики могут испытывать все маленькие дети, но особенно подвержены им дети со слабой нервной системой, неврологическими нарушениями.

Детская истерика - это сильный эмоциональный всплеск, приступ, подкрепленный негативными эмоциями: раздражением, гневом, отчаянием, агрессией, сопровождаются громким криком, плачем, ребенок выгибается назад (истерический мостик). В состоянии истерики ребенок слабо контролирует свою моторику, он может биться головой об стену или о пол и при этом практически не чувствовать боли.

Толчком может послужить обычное родительское «нет», что является для ребенка сильным эмоциональным раздражителем. Важно проанализировать причины возникновения истерики: это могут быть родительские действия или запреты. Следует помнить, что чем больше существует в семье напряжения и усталости, тем чаще будут повторяться детские истерики. Иногда для ребенка — это единственный выход из ситуации, когда ему просто необходимо «выпустить пар».

Обычно приступ истерики длится недолго. Чаще всего ребенок сознательно продолжает кричать и плакать, чтобы добиться от родителей



своего. Истерика может пройти бесследно, а может окончиться рвотой или одышкой, внезапной вялостью и усталостью ребенка. Если у Вашего малыша наблюдаются такие симптомы при истериках – это повод обратиться к невропатологу за консультацией.

Нужно разграничить понятия «истерика» и «каприз». И то, и другое может сопровождаться падением на пол, криками и плачем. Но капризы носят обдуманый характер, малыш прибегает к ним преднамеренно, чтобы добиться своей цели. Как правило, капризы свойственны детям от двух лет. А истерики обычно носят непроизвольный характер, ребенок просто не может совладать с охватившими его эмоциями, поэтому его гнев и разочарование находят выход в неконтролируемых истерических приступах.

Помните, эти слезы искренние, ребенок не играет, он в отчаянии. Пусть его поведение не оправдано внешними причинами, но он находится в тяжелом эмоциональном состоянии и нуждается в вашей помощи.

### **Тактика взрослых при истериках ребенка**

Если истерика вызвана особым «проблемным» периодом у ребенка, самое **главное родительское правило: владеть собой** и адекватно реагировать на нее. Через плач ребенок нередко манипулирует родителями, поэтому следует учитывать то, что Вы все же старше и главнее. Специалисты рекомендуют **не поддаваться на крики и слезы**. Если родители будут потакать ребенку в момент его истерических припадков, поверьте, очень быстро ребенок научится «истерить» в нужный момент, и тогда детская истерика станет излюбленным способом достижения желаемого.



Привлекая, таким образом внимание, ребенок, устроивший скандал, будет «раздувать» его еще больше. Из - за постоянных потаканий детским капризам родители зачастую становятся жертвами в руках маленького тирана.

Возникновение истерик означает, что ребенок начинает взрослеть. Как правило, детская истерика обращена на «публику». Уловив на себе родительское внимание, ребенок начинает развивать ее еще более активно.

Столкнувшись с истерикой, постарайтесь:

- **поймать взгляд ребенка;**
- **откиньте ваши эмоции, родительская реакция должна быть спокойной,** ребенок должен видеть лишь ваше спокойное выражение лица.
- **переключить детское внимание** на что — либо другое: игрушки, интересный мультфильм. Можно предложить ребенку выпить воды. Но если истерика в разгаре — лучше переждать, ребенок Вас сейчас вряд ли услышит.

В момент истерики не нужно разговаривать с ребенком. Не уговаривайте его, не ругайте, не кричите – все это будет неэффективно, и даже может стать стимулом к продолжению истерики.

❶ **нельзя оставлять ребенка одного.** Его отчаяние может усугубиться одиночеством. Будьте рядом, оставайтесь спокойными, постарайтесь переждать вспышку. После того, как пик страстей позади, возьмите ребенка на руки, пожалейте, успокойте.

❷ **нельзя кричать на ребенка в момент истерики,** а уж тем более шлепать. Эти меры только усугубят его состояние. К тому же, и крик и рукоприкладство являются способами проявления внимания, которого ребенок и добивается. Часто малыши не могут самостоятельно выйти из последней стадии истерики, для того, чтобы прекратить плакать, им нужна помощь мамы – не отказывайте ребенку в ласке, даже если он неправ. Относитесь к истерикам спокойно, игнорируйте их, насколько это возможно. Но при этом не выходите из комнаты, а спокойно занимайтесь своими делами. Малыш очень быстро поймет, что его истерики не приносят ему желаемого внимания, а значит, незачем тратить на них свои силы.



Когда малыш успокоится, постарайтесь мягко объяснить, что Вам грустно от того, что он так поступает. Возьмите малыша на руки, сделайте легкий массаж или просто погладьте по голове, по спине, по запястью. Такой контакт необходим. Дайте понять ребенку, что Вы действительно любите его, но, порою, и Вам бывает сложно сдержаться.

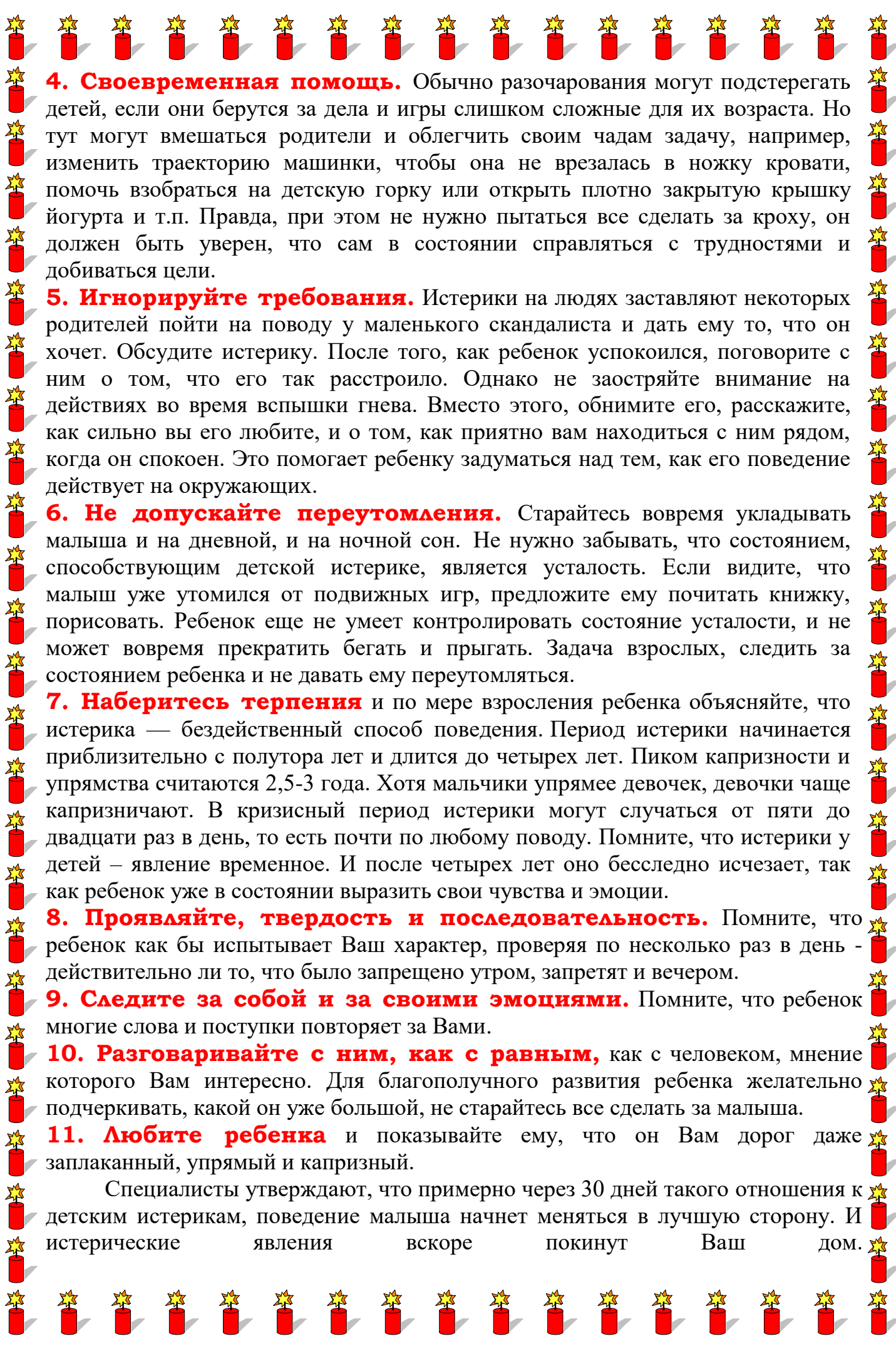
### **Правила для родителей, желающих избежать истерики у ребенка.**

Ребенок постоянно учится управлять своим поведением, эмоциями и импульсами. Приручить истерику можно **нехитрыми способами:**

**1. Игра «без правил».** Убедитесь, что ребенок имеет достаточно свободного времени, во время которого он может играть, не заботясь о беспорядке вокруг, не отвлекаясь от игрового действия. Приберегите «строгие правила» для более серьезных случаев.

**2. Отвлеките малыша.** Прежде, чем истерика набрала обороты, попытайтесь переключить внимание ребенка на какой-то интересный объект: пейзаж, игрушку, книжку. Это учит ребенка тому, что он может переключать энергию и переходить к другим занятиям, если ему этого хочется. Если же истерика уже началась – переключение внимания вряд ли поможет.

**3. Назовите эмоции,** испытываемые ребенком: "я вижу, ты злишься" или "мне кажется, ты устала", «я знаю, что ты чувствуешь». Стоит малышу научиться объяснять то, что он переживает, как главная причина капризов и истерик снимается сама собой.



**4. Своевременная помощь.** Обычно разочарования могут подстергать детей, если они берутся за дела и игры слишком сложные для их возраста. Но тут могут вмешаться родители и облегчить своим чадам задачу, например, изменить траекторию машинки, чтобы она не врезалась в ножку кровати, помочь взобраться на детскую горку или открыть плотно закрытую крышку йогурта и т.п. Правда, при этом не нужно пытаться все сделать за кроху, он должен быть уверен, что сам в состоянии справляться с трудностями и добиваться цели.

**5. Игнорируйте требования.** Истерики на людях заставляют некоторых родителей пойти на поводу у маленького скандалиста и дать ему то, что он хочет. Обсудите истерику. После того, как ребенок успокоился, поговорите с ним о том, что его так расстроило. Однако не заостряйте внимание на действиях во время вспышки гнева. Вместо этого, обнимите его, расскажите, как сильно вы его любите, и о том, как приятно вам находиться с ним рядом, когда он спокоен. Это помогает ребенку задуматься над тем, как его поведение действует на окружающих.

**6. Не допускайте переутомления.** Старайтесь вовремя укладывать малыша и на дневной, и на ночной сон. Не нужно забывать, что состоянием, способствующим детской истерике, является усталость. Если видите, что малыш уже утомился от подвижных игр, предложите ему почитать книжку, порисовать. Ребенок еще не умеет контролировать состояние усталости, и не может вовремя прекратить бегать и прыгать. Задача взрослых, следить за состоянием ребенка и не давать ему переутомляться.

**7. Наберитесь терпения** и по мере взросления ребенка объясняйте, что истерика — бездейственный способ поведения. Период истерики начинается приблизительно с полутора лет и длится до четырех лет. Пиком капризности и упрямства считаются 2,5-3 года. Хотя мальчики упрямее девочек, девочки чаще капризничают. В кризисный период истерики могут случаться от пяти до двадцати раз в день, то есть почти по любому поводу. Помните, что истерики у детей – явление временное. И после четырех лет оно бесследно исчезает, так как ребенок уже в состоянии выразить свои чувства и эмоции.

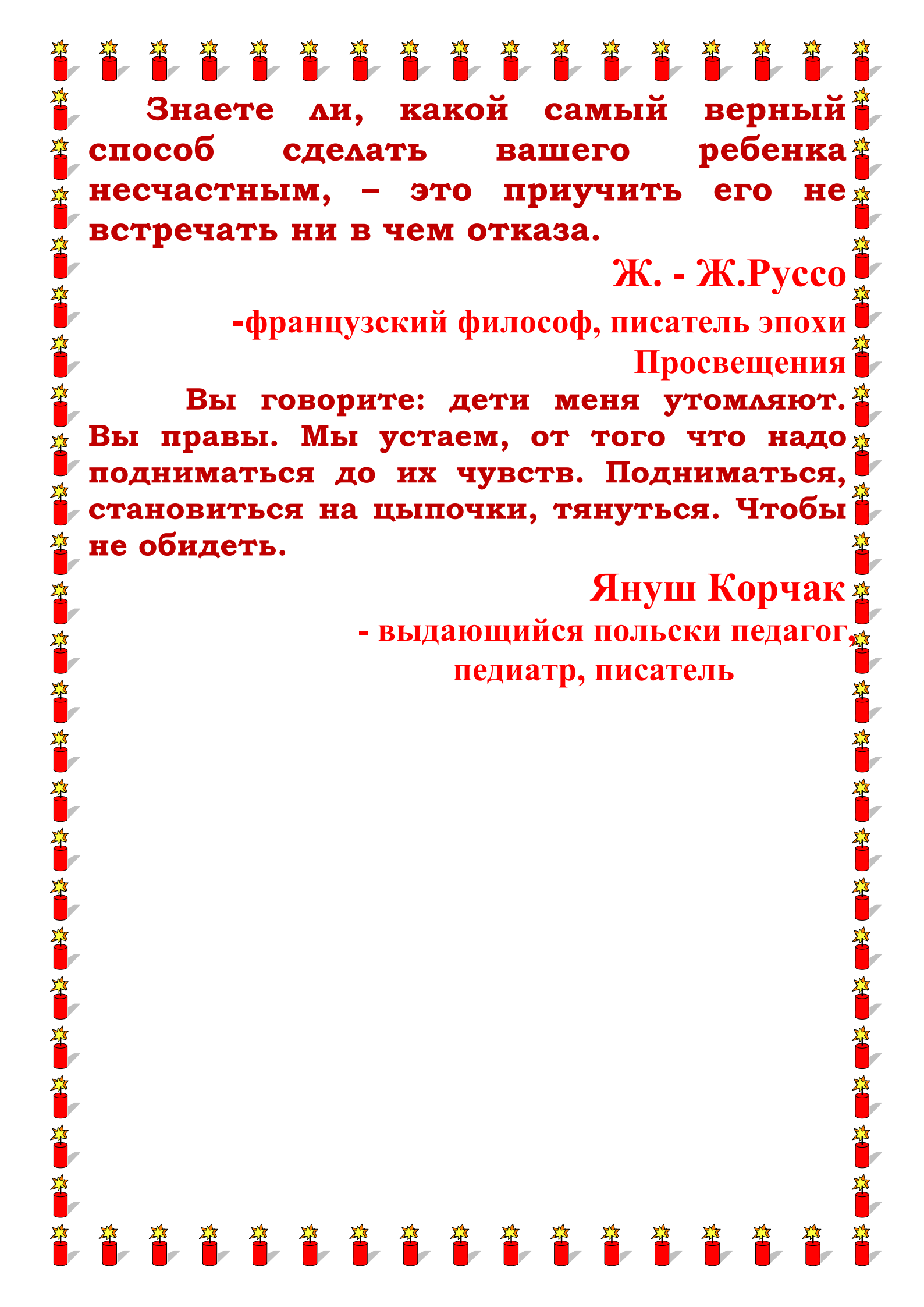
**8. Проявляйте, твердость и последовательность.** Помните, что ребенок как бы испытывает Ваш характер, проверяя по несколько раз в день - действительно ли то, что было запрещено утром, запретят и вечером.

**9. Следите за собой и за своими эмоциями.** Помните, что ребенок многие слова и поступки повторяет за Вами.

**10. Разговаривайте с ним, как с равным,** как с человеком, мнение которого Вам интересно. Для благополучного развития ребенка желательно подчеркивать, какой он уже большой, не старайтесь все сделать за малыша.

**11. Любите ребенка** и показывайте ему, что он Вам дорог даже заплаканный, упрямый и капризный.

Специалисты утверждают, что примерно через 30 дней такого отношения к детским истерикам, поведение малыша начнет меняться в лучшую сторону. И истерические явления вскоре покинут Ваш дом.



**Знаете ли, какой самый верный способ сделать вашего ребенка несчастным, – это приучить его не встречать ни в чем отказа.**

**Ж. - Ж.Руссо**

**-французский философ, писатель эпохи Просвещения**

**Вы говорите: дети меня утомляют. Вы правы. Мы устаем, от того что надо подниматься до их чувств. Подниматься, становиться на цыпочки, тянуться. Чтобы не обидеть.**

**Януш Корчак**

**- выдающийся польски педагог, педиатр, писатель**