

Вопрос – ответ: «Детская истерика, крик, припадки»

Вопрос: *«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».*

Ответ: *«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 сдастся?

Бороться 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 1-3 лет у 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 утроить 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 ваши малыши устраивают истерики все реже и реже.