

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ДЕТСКИЕ ИСТЕРИКИ

Уважаемые родители!

Истерика у детей - это реакция на ограничения, на несбывшиеся ожидания. Если ребенок не может что-то сделать или ему не разрешают что-то - он сердится. Очень сердится! На вас, на других людей, на эти запреты. Именно этот гнев ребенка и приводит его в состояние истерики.

Истерики в возрасте 1,5-3 лет объясняются тем, что ребенок начинает отделять себя от мамы и осознавать себя как самостоятельную личность.

А самостоятельная личность начинает "бороться" за независимость.

И ЭТО НОРМАЛЬНО! Более того, для двухлетнего ребенка периодические истерики - это совершенно "здоровое поведение". У всех двухлетних детей наблюдаются вспышки гнева частично потому, что в силу развития они хотят больше, чем физически способны сделать.

Родители никогда не должны поддаваться на истерику ребенка. Кроме особых случаев - например, если ребенок заболел.

Почему родители поддаются на истерику ребенка?

- ✓ Потому что боятся, как бы ребенок себе не повредил что-нибудь.
- ✓ Потому что невыносимо смотреть как ребенок бьется в истерике и нервничает, а если уступить - истерика прекращается.
- ✓ Потому что вокруг люди смотрят и что они подумают о вас?
- ✓ Потому что этот ор просто невыносим!

Итак, что же с этим делать?

- старайтесь предотвратить, остановите еще до того, как весь этот кошмар начнется (например, уберите требуемый ребенком предмет из зоны видимости и досягаемости, отвлеките его);
- говорите с ребенком, НО!! Никогда не пытайтесь успокоить его в разгар "боя" и всегда выбирайте момент для разговора, когда вы оба спокойны и дружелюбно настроены друг к другу. В "состоянии войны" или на нервах вы ни о чем не договоритесь;
- убедитесь, что ребенок вас слушает;
- помогайте ребенку справляться с "крушением надежд". Для этого вы должны научиться предвидеть, что-то или иное ограничение может вызвать у ребенка истерику, научить ребенка "принимать" ограничения, дайте ему понять, что не все его желания выполнимы, учите ребенка расслабляться и успокаиваться.

Чего делать нельзя:

- уступать бьющемуся в истерике ребенку
- показывать самому плохой пример для ребенка (например, кричать на него)

- наказывать

Какие методы можно применять в отношении маленького ребенка?

Игнорировать – единственный метод!

ВАЖНО помнить в каких случаях орущего ребенка игнорировать НЕЛЬЗЯ:

- когда ситуация представляет опасность для здоровья/жизни ребенка или окружающих.
- когда дело происходит в общественном месте и вам ужасно неудобно/стыдно перед окружающими.

Если истерика случилась на улице, в магазине, в гостях, когда нет возможности "не замечать" орущего и валяющегося на полу малыша, действия должны быть такими:

- не суетитесь и не нервничайте сами;
- ничего не говорите;
- молча берете ребенка в охапку, выходите из помещения, садитесь вместе с ним на улице и крепко обнимаете, пока не успокоится;
- как только успокоился, возвращаетесь обратно.

КАК игнорировать?

Как только начинается истерика с валянием по полу и ором, отойдите от ребенка. На расстояние НЕ МЕНЕЕ МЕТРА.

Не показывайте виду, что вы огорчены. Делайте вид, что ничего не происходит.

Через 10 минут (плюс-минус, зависит от ребеночка) ребенок кричать перестанет. Как только это случилось - улыбнитесь и похвалите ребенка.

Если все возобновилось - вы опять не смотрите на него, и вообще делаете вид, что это не ваш ребенок. Как только остановился - опять *хвалите* за хорошее поведение.

Помните, что ребенок всегда надеется выиграть у вас эту битву! Поэтому никогда не уступайте. Уступите - считайте, что вы проиграли, и истерики такие в будущем вы получите еще не раз.

Это только кажется, что истерика у ребенка длится часами. На самом деле крайне редко затягивается больше, чем на 30 минут (у здорового ребенка).

Важно чтобы подобной линии поведения придерживались все члены семьи, с которыми общается ребенок. Выступайте единым фронтом!!

Если один раз такое игнорирование сработало - применяйте такую тактику каждый раз.

ЖЕЛАЕМ ВАМ УСПЕХОВ!