

ДЕТСКИЕ ИСТЕРИКИ: (памятка для родителей)

Судя по форумам, детская истерика – страшный сон любого родителя. Это и неудивительно. Когда любимое чадо вопит, топает ногами, размахивает руками, бросается на пол и т.п., большинство мам и пап теряются, не знают что делать, переживают ужасный стыд, если вдруг это случилось на людях, срываются на вопящего ребенка, а потом нещадно себя за это грызут...

Что же нужно знать родителям о детских истериках?

Первое и самое главное. Истерика – совершенно нормальное явление для детей младшего и дошкольного возраста. Основной ее причиной является эмоциональная незрелость ребенка, вследствие которой он не способен справляться со своими эмоциями и чувствами так, как это делают взрослые. Пока не способен. Только пока.

Поэтому успокойтесь: с Вами все хорошо, и с Вашим ребенком тоже!

Второе. Скорость прохождения детьми этого «истеричного» этапа зависит не только от особенностей их нервной системы (давно замечено, что дети, от природы возбудимые, истерят не только больше, но и дольше). Но еще и от того, **как именно мы, взрослые, сопровождаем своих детей во время истерик.** Мы можем помочь ребенку научиться справляться со своими эмоциями. И каждый раз делая это, мы **помогаем ему «перерасти» этот этап.**

Третье. Истерика ребенка означает, что сейчас он переживает стресс. Внешние проявления истерики, вгоняющие нас, взрослых, в ступор, на самом деле позитивны, так как способствуют освобождению ребенка от стресса – после истерики у него спадает эмоциональное напряжение и он, наконец, может расслабиться.

Четвертое. Большая ошибка думать, что детская истерика – это просто способ манипулировать взрослыми и добиваться желаемого. Даже если истерика возникает после Вашего «нет» в ответ на требование ребенка что-то купить, она выражает его отношение к Вашему решению, его разочарование им и печаль по этому поводу. Уважайте его чувства, сколь малозначительной бы не казалась Вам причина, сопереживайте им, но стойте на своем. Так Вы поможете своему малышу понять, **что существуют границы приемлемого и что не все желания могут и должны осуществляться «по щелчку».** И радуйтесь – Ваш ребенок чувствует себя с Вами в безопасности и не боится проявлять свои чувства, а у Вас появилась еще одна возможность продемонстрировать ему свою безусловную любовь и принятие, укрепив тем самым доверие между вами.

Пятое. Часто триггером детских истерик является физический дискомфорт и эмоциональное перевозбуждение. Уберите эти факторы. Подумайте, **не был ли ребенок голоден, не устал ли он, не перегрелся ли, не приболел?** Если с этим все хорошо, **задумайтесь об эмоциональной нагрузке** – по плечу ли она Вашему малышу? Слишком много впечатлений, шум, гам, мультфильмы и компьютерные игры, куча развивающих занятий – все это, накапливаясь, истощает психические ресурсы ребенка. Введите четкий и простой режим дня, избегайте магазинов и шумных улиц, «сбавьте обороты» в его обучении, тщательно готовьте его к любым изменениям в его жизни. Вам ведь нужен здоровый и счастливый ребенок, верно?

И наконец, **шестое.** Как бы Вы ни старались и что бы ни делали, истерики у ребенка все равно могут случаться. И это абсолютно не свидетельствует о Вашей родительской несостоятельности. Если все же сомнения в ней появляются, перечитайте, пожалуйста, пункт первый. И расслабьтесь. Вы – хорошая(ий) мама/папа. Скоро Ваш малыш перерастет этот период и научится регулировать свои эмоции.

Как же действовать, когда ребенок «вошел в процесс»?

1. **Сохраняйте спокойствие.** Знаю, что это нелегко в такой ситуации. Особенно если вокруг люди. Но это необходимо. Применяйте какие-то техники для расслабления, дышите, проговаривайте мантры и аффирмации – делайте что угодно, но не заводитесь в ответ. Не срывайтесь на крик, и уж тем более не бейте, не шлепайте, не трясите ребенка. Сами понимаете, подобное поведение вовсе не поспособствует окончанию истерики. Скорее наоборот, накал страстей только увеличится, и ребенок, который и так не может разобраться с тем, что с ним сейчас происходит, получит новую дозу эмоций.
 2. Ни в коем случае не оставляйте **истерящего ребенка одного, не делайте вид что уходите**, не угрожайте отдать чужому дяде или милиционеру, как это часто советуется на форумах. Такая Ваша реакция лишь посеет в нем страх, но уж никак не поможет ему успокоиться. Напротив, пользуясь любой ситуацией, демонстрируйте ребенку, что Вы можете выдерживать любые его эмоции и проявления, что любите его невзирая ни на что – уверенность в этом является необходимой основой для его психологического здоровья, эмоционального в том числе. Будьте рядом с ним и вместе с ним – и душой и телом.
 3. Присядьте на корточки, ласково **посмотрите в глаза, обнимите, если получится.** Возьмите за руку (или на руки) и выйдите (вынесите его) на свежий воздух или хотя бы в другое помещение. Не «читайте морали», не взывайте к голосу разума «Ты видела сколько стоит эта кукла?» - это все равно непродуктивно и ребенок в этом состоянии Вас просто не услышит. Вообще, говорите как можно меньше и тише.
 4. Когда «буря» начнет затихать, можно начинать говорить. **Присоединитесь к переживаниям ребенка, покажите ему, что уважаете и понимаете его чувства, облеките их в слова.** Называние чувств само по себе способно творить чудеса, ведь способствует пониманию малышом собственных эмоций, а значит и развитию его эмоциональной регуляции. «Ты расстроена, что я не могу купить эту куклу? Я понимаю, как это печально. Я видела, что она очень тебе понравилась. Она очень красивая. Мне очень жаль, но сейчас у нас нет на нее денег».
 5. Когда ребенок совсем успокоится, **обсудите с ним ситуацию.** Расскажите о своих чувствах, о том, как Вам было неприятно и стыдно. **Но ни в коем случае не вините его.** Отделяйте ребенка от его поведения. С детьми помладше хорошо это делать в шуточной, игровой форме: «Ух и Кричалка на тебя напала!». Выработайте вместе стратегию на будущее, в которой бы за ребенком тоже сохранялась некая активность: «Что же можно сделать, чтобы в следующий раз её не подпустить?» В будущем при появлении первых симптомов, напоминайте о ней. Если истерика случилась по поводу некупленной игрушки, договоритесь с ребенком о каком-то Дне подарков, в который Вы будете что-то в рамках своих финансовых возможностей покупать своему малышу. Заходя в другие дни в магазин, напоминайте, что сегодня можно только посмотреть, потрогать и подумать как об одном из вариантов желаемого подарка, но не купить.
- С детьми постарше (лет с 4-5) можно вместе подумать о приемлемом способе решения возникшей проблемы.** Спросите, глядя в глаза: это большая проблема, средняя или маленькая? Иногда такой вопрос, заданный при появлении первых предвестников, сам по себе становится профилактикой взрыва эмоций, и истерика просто не наступает. **Обязательно дождитесь ответа ребенка, а потом сообща поищите способ решения проблемы.** Даже если проблема объявлена как большая, и невозможно её решить просто и быстро, можно хотя бы набросать приблизительный план и приступить к его выполнению.
6. **Завершите неприятный инцидент неким ритуалом примирения:** рукопожатием, объятием, поцелуем. Пусть ребенок поймет, что ситуация исчерпана, он ни перед кем не виноват, и Вы его по-прежнему любите