

Запрос: Как справиться с детской истерикой?

Каждый взрослый иногда сталкивается с детской истерикой, каждый помнит, какой нагрузкой (психологической и физиологической) они сопровождаются. В такой ситуации, когда на вас смотрят посторонние люди, легко растеряться или выйти из себя. Как быть?

1. Помните, что даже самые замечательные мамы оказываются в таких ситуациях и дело тут не в маме, а в темпераменте и характере вашего ребенка.

Задумайтесь над причиной истерики ребенка:

- Ребенку не хватает вашего внимания, и он таким способом стремится завоевать его (такая привычка очень быстро закрепляется и часто используется и во взрослой жизни);
 - Ребенок манипулирует вами, он привык таким образом добывать всё, что он хочет. Отличить манипуляцию нелегко, но понаблюдайте за своим ребенком: как именно он плачет, что помогает ему успокоиться. Если вы поняли, что вами манипулируют, дайте ребенку понять, что вы не одобряете его действия.
 - Ребенок устал, хочет спать, он голоден, нарушен режим дня: искорените причину, и истерика пройдет.
 - Смена обстановки, обилие новых впечатлений.
 - Стремление к самостоятельности.
 - Реакция на родительский запрет.
2. Если истерика в самом разгаре, улучите момент, когда ребенок набирает воздух, чтобы огласить окрестности новыми криками, и очень выразительно начните рассказывать какую-нибудь захватывающую историю.
 3. Можно попытаться взять ребенка на руки, прижать к себе и ждать, когда всё закончится, выражая свое сочувствие, желательно одной часто повторяющейся фразой.
 4. Главное средство от истерик, не впадать в такое же неистовство, пытаться сохранять спокойствие, выразить своё сочувствие ребенку: «Я понимаю, что ты сейчас злишься, потому что мы не можем купить себе...», «Я знаю, как это обидно», «Когда ты успокоишься, мы обсудим с тобой, что произошло». Ребенок не услышит вас с первого раза, но повторив эту фразу 20 раз, вы достигнете до своего малыша, и он будет благодарен вам, что вы не дали волю своим чувствам. Договорите с ребенком, выясните причины его поведения.
 5. Дети 3-5 лет вполне способны понять логичные объяснения взрослых. Пора учить ребенка переживать неприятности, а не делать вид, что ничего не произошло. Конечно, объяснить что-либо громко кричащему ребенку очень трудно.
 6. Подумайте, как предоставить детям достаточно возможностей для выхода чувств и эмоций.
 7. По возможности забудьте, что на вас смотрят: эти люди и сами не раз попадали в такую ситуацию. Отведите ребенка в сторону подальше от зрителей и спокойно скажите: «Бывает так, что человек очень сильно сердится, и это нормально. Но совсем не нормально, когда это человек начинает мешать всем остальным. Когда ты почувствуешь, что успокоился, можешь вернуться к нам (к детям)».
 8. Когда буря грянула, не корите себя, не обвиняйте ребенка, его (папин, мамин, бабушкин, дедушкин...) характер.

Помните, что никто не знает вашего ребенка так, как он себя.

Вывод: чаще беседуйте с ребенком о его настроении, желаниях, интересах и обязанностях.