Как справиться с детской истерикой: 5 главных правил

В жизни каждого ребенка бывают эпизоды неадекватного поведения с воплями, топаньем ногами, размахиванием руками. Некоторые карапузы этим не ограничиваются: они падают на пол, кусаются и царапаются. Такое поведение называют детской истерикой.

Надрывный плач крохи вызывается либо физиологическими, либо психологическими причинами.

**Физиологические причины детской истерики**

Ребенок, не умеющий еще разговаривать, сигнализирует истерикой о том, что он устал, проголодался, перевозбудился, испытывает боль или начинает заболевать. Следует выяснить причину беспокойства ребенка. Если речь не идет об удовлетворении базовых потребностей, следует своевременно показать его соответствующим специалистам.

**Психологические причины детской истерики**

Маленькие дети, как и взрослые, испытывают разочарования, потери, неудовлетворенность, страх. Эти состояния могут вызывать у ребенка бурные эмоции. В отличие от зрелой личности, владеющей навыками саморегуляции, малыш не может справиться с нахлынувшими на него переживаниями. Поэтому он «плохо» себя ведет, становится неуправляемым.

**Как справиться с детской истерикой?**

Чтобы не вырастить тревожного неврастеника, родителям следует научить ребенка адекватно переносить неприятности. Главная задача взрослого – помочь расстроенному малышу достигать эмоционального равновесия. Вот советы психологов, как это сделать наилучшим образом:

1. Спокойствие, только спокойствие

Очень важно оставаться невозмутимым с ребенком, агрессивно проявляющим свои переживания. Покажите ему, что на вас его вопли и крики никак не действуют. Речь идет не о полном игнорировании его проблемы, а о нежелании поддаваться вздорной манере общения. Вопреки его бурному протесту, постарайтесь выглядеть как можно более уравновешенными. Улыбнитесь, повторите свое требование, глядя ему в глаза, дружелюбным спокойным тоном. Так он скорее услышит вас.

1. Разделенное горе — полбеды

Покажите крохе, пришедшему в ярость, что вы понимаете его. Выразите словами его переживания: «Нелегко прервать такую интересную игру», «Трудно уйти из магазина без покупки», «Обидно остаться дома в такую погоду». Это будет явным сигналом того, что вы принимаете чувства ребенка и признаете за ним право их иметь. Но вслед за этим не должны последовать уступки. Максимум, что можно выразить, – сочувствие: «Мне жаль, что так случилось».

1. Жизнь продолжается

Если ребенок не уймется и будет настаивать на своем, не стоит стараться его отвлечь или утешить. Наоборот, продолжайте внушать ему, что все в порядке, ничего катастрофического не произошло. Можно сказать что-то типа такого: «Теряют больше иногда». В конце концов, малышу надоест без толку демонстрировать свое негодование и понапрасну расходовать силы.

1. Без лишних слов

Когда ребенок немного угомонится, он, скорей всего, все еще будет молча дуться. Не стоит и в этот момент бросаться к нему с утешениями или донимать его увещеваниями. Лучшее, что может сделать любящий родитель, — заключить его в крепкие объятия. От этого малыш наверняка снова расплачется. Но это уже будет не истерика, а более адекватная реакция – выходящая со слезами печаль. В такой момент важно не рассмеяться, каким бы незначительным ни показалось вам горе маленького «страдальца».

5. Вздох облегчения

Когда неприятное чувство будет до конца пережито малышом, вы услышите глубокий вдох и такой же глубокий выдох. Возможно, он освободится из ваших объятий и займется своими делами. Это будет означать, что он успокоился. Приобретенный опыт преодоления невзгод поможет ему в следующий раз быстрее и не столь драматично пережить отрицательные эмоции.

Вместо напутствия

Ни один ребенок не закатывает истерик перед шкафом, зеркалом или другим неодушевленным предметом. Его эмоции всегда направлены на взрослых. Поэтому важно не принимать условия «игры без правил», навязываемые малышом. По незрелости своей он желает иметь все, здесь и сейчас. Важно показать ему: так бывает не всегда, и с этим нужно научиться жить.

Источник: <https://mamamozhetvse.ru/kak-spravitsya-s-detskoj-isterikoj-5-glavnyx-pravil.html>