

**Консультация для родителей
«Детские истерики и как с ними бороться?»**

Выполнила: педагог – психолог Фадеева Елена Сергеевна

Детки иногда устраивают истерики: громко плачут, падают на пол, стучат руками и ногами, бросают игрушки, разрушают все вокруг. Откуда это и что с этим делать?

Порой говорят, что истерика детей - это реакция на взрослого, ответ на то, что в отношениях взрослого и ребенка есть что-то грозно-неправильное. Это не совсем так, это некоторое преувеличение роли взрослого.

У детских истерик много версий, это не только и не всегда реакция на ошибочное поведение взрослого. Непослушание и истерики бывают возрастными симптомами, иногда – сигналами о том, что ребенок устал или заболел, а чаще всего - это проверка ребёнком родительской устойчивости, проба сил: "А можно ли, родители, вас не слушаться?". Обычно дети начинают истерики, подглядев, как это делается у других детей, после чего пробуют истерику на своих родителях. Если родители по факту истерику разрешают и своими действиями ее подкрепляют, ребенок начинает истерику активно использовать.

Как бороться с истериками и как выдержать плач ребенка? Ответы просты: не разрешать истерики с самого начала. Помните, что истерика - это эмоция, а это, в свою очередь - только подача сигнала ключевым лицам с целью донесения информации до них. С другой стороны, подсказывайте ребенку, как можно добиваться своего без плача, а именно учите его обращаться с просьбой.

Волшебная формула: "Когда ты плачешь и кричишь, я тебя не понимаю. Скажи спокойно, что ты хочешь?"

Если ребенок смог прекратить плач и попросил вас спокойно, по возможности пойдите ему навстречу, правильные действия ребенка следует вознаграждать.

Важно, что если здоровый ребенок получает все то, что ему действительно нужно, он меньше требует того, что ему просто хочется.

Как вы конкретно отреагируете в одной конкретной ситуации - это вообще не важно. Оперативное реагирование может быть практически любым, оно мало важно в сравнении с вашей системой поведения, системой ваших взаимоотношений с ребенком. Если вы умеете воспитывать ребенка в принципе, вы можете позволить себе когда-то и несвоевременную мягкость, и неоправданную жесткость. Все не страшно, если ваша главная линия воспитания - верная.

Главное правило: "Вы главный". Не ведитесь на истерики ребенка. Управляйте ребенком, не позволяйте ребенку управлять вами.

Если вам нужно идти по своим делам, а ребенок орет и не хочет вас отпускать - идите по своим делам. Ребенок будет плакать, может быть даже кричать - от этого еще никто не умирал. Это не вредно для здоровья, скорее это развивает дыхательную систему ребенка и делает его более выносливым. Если он не хочет умываться (одеваться, идти гулять), а умыться (одеться, идти гулять) ему нужно - умойте его, оденьте его, отправьте его гулять, а его протесты - это его выбор и его развлечение.

Самый лучший родитель - сильный родитель, использующий свою силу для заботы о ребенке, и знающий, что это правильно.

Соблюдайте Главное правило, но не идите против себя. Если, выполняя Правило, вы сомневаетесь в собственной правоте, тем более - внутренне считаете себя чудовищем, "отвратительной матерью", "моральным уродом" (вариант - вам это рассказывают, и вы чувствуете в этом какую-то правду), то - когда-то можно и не упираться. Фанатизма не нужно, исключения возможны, когда можно не упираться и поискать более гибкие варианты.

Когда-то можно и посидеть с ребенком, когда он вас не отпускает, едва ли это займет более 15 минут, - а после он вас отпустит. Если он не хочет умываться (одеваться, идти гулять) - не приставайте к нему, от этого еще никто не умирал. Попозже и умоете, и оденете, и еще сам побежит гулять. Главное - внутренне не напрягайтесь.

Самый лучший родитель тот, кто внутренне чувствует себя хорошо.

Как реагировать на манипуляцию плачем?

✚ Как на обычное ошибочное поведение. Ваши основные правила: *спокойствие, твердость, формат и позитивные инструкции.*

✚ **Спокойствие.** Не поддавайтесь первой волне эмоций и отвечайте вашему ребенку только после того, как вы возьмете себя в руки и успокоитесь. Кстати, еще раз задумайтесь: это честный плач или манипуляция?

✚ **Твердость.** Если вы поддаетесь ребенку, это только укрепляет его привычку плакать. Если вы уверены, что плач ребенка - манипулятивный, ваши ответы "да" и "нет" должны быть окончательными. Если вы сказали "нет", значит, так тому и быть, вы должны твердо стоять на своем и не менять свое мнение.

✚ **Формат.** Приучайте детей к формату нормального поведения. Не угадывайте, что дети хотят от вас своим плачем. Пусть они усвоят: пока они плачут - вы их не понимаете. Вы можете понять, что они хотят, только когда они ясно скажут, что они хотят.

✚ **Позитивные инструкции.** Фразы "перестань плакать" или "не плачь" обычно не работают, лучше работают позитивные инструкции. Не говорите, что не надо делать, говорите то, что нужно делать. Например, ребенка вполне можно приучить к фразе: "Ты хочешь поплакать, выплакаться? Ну, хорошо. Только в этой комнате плакать не надо, ты плачешь громко, это всем мешает. Пойдем, в соседней комнате есть специальный угол, где плакать можно. Ты постоишь там и поплачешь. Как все выплачешь, успокоишься, так и приходи к нам. Пойдем!" - Удивительно, но если ребенка не испортили дурным воспитанием, это действительно работает!

Главное - думайте о будущем, воспитывайте правильные привычки. Реагировать на упорные истерики - все равно, что тушить уже разгоревшийся пожар. Искусство родителей не в том, чтобы искусно побеждать ребенка или удачно выкруливаться из трудного боя, а в том, чтобы боя и не возникало, чтобы у ребенка не сформировалась сама привычка истерить. Удачи!