

Что такое истерика?

Причины возникновения

Все родители сталкивались с тем, когда их дети начинают громко плакать, падают на пол и не слышат ни одного разумного довода, и вот это можно назвать истерикой, и бывает это в очень разном возрасте: и в год, и в 2, и в 10 лет. В каком возрасте начинаются истерики? Вы можете столкнуться с тем, что истерика у вашего ребенка начнется даже вот буквально уже до года, но пик, если взять всех детей в мире, — это 2-3 года. Это тот момент, когда они делают это часто, с удовольствием и результативно. И очень важно понимать, как правильно на это реагировать, чтобы в считанные минуты ее просто локализовать и изменить поведение ребенка, чтобы ему не пришлось к этому прибегать постоянно.

Что делать, чтобы прекратить истерику? Существует простой, универсальный алгоритм, который будет работать с любым возрастом, который позволит вам прекратить истерику вашего ребенка меньше чем за 2 минуты. Он состоит всего из пяти пунктов.

1. **«Отреагировать»** После как услышали плач ребенка, быстро поворачиваете голову в сторону, где он плачет. Разговаривать запрещено.
2. **«Присоединиться»** Если он прямо перед вашими ногами, значит опуститесь к нему или если он в нескольких шагах, подойдите к нему. Разговаривать запрещено.
3. **«Анализ ситуации»** Посмотрите на выражение лица своего ребенка. Он может плакать по разным причинам. Он может быть зол, в отчаянии, что никак не может до вас достучаться, расстроен чем-то, вы считаете эту эмоцию с его лица и спросите его – «Ты расстроен? Ты злишься? У тебя что-то не получилось?» И это будет такой «мосточек», который позволит вашему ребенку или кивнуть вам в ответ, или не согласиться с вами, но вы его уже включили. И если вы это сделали, переходите в следующий пункт — четвертый.
4. **«Глубокий анализ ситуации»** И здесь вам нужно понять причину – что же случилось?! Вы можете думать одно, а у ребенка в голове может быть совсем другое. Просто спросите – «Что случилось? Расскажи. Я хочу знать, я хочу помочь, или скажи мне, чего ты хочешь». И дети начинают с вами взаимодействовать. Здесь очень важно не оценивать то, что они говорят, не критиковать и не пытаться тут же давать советы, что им нужно поступить как-то иначе. Просто слушайте. Просто задавайте следующий вопрос – «Что-нибудь еще?» Когда ваш ребенок выговорится, переходите в пункт пятый.

5. **«Ответить ребенку»** Вы можете быть не согласны с тем, что он попросил у вас конфету, чупа-чупс. Если вы с ним не согласны, так и скажите им, честно – «Я не планирую тебе это делать, я тебя понимаю, но не планирую. Потому-то, потому-то, потому-то. Извини». Если вы согласны, тогда скажите — «Боже мой, спасибо, что ты рассказал, теперь я точно понимаю. как мне поступить. Давай, пойдём , сделаем это.

Как понять ребенка, который не умеет говорить? Здесь есть один очень важный момент. Итак, если ребенок не разговаривает еще и у него истерика, постарайтесь предложить ему варианты ответов – «Ты хочешь это?» Конкретно показывайте, не спрашивайте, а показывайте на какой-то предмет, еду или то, что он хочет. «Или это, или это — покажи мне». И даже маленький ребенок годовалого возраста начнет показывать, что он хочет, а вы больше его поймете. Как только вы начали, он откликнулся на вас, это означает, что вы включили его в разговор. Так уж устроена наша физиология, что истерика будет утихать, как только вы зашли в диалог со своим ребенком.