

Детская истерика. Причина. Тактика поведения

Многие родители хотя бы раз в жизни сталкиваются с таким проблемным поведением у ребёнка как истерика. Интенсивность её проявлений различна, как и продолжительность. Ребёнок кажется неуправляемым: плачет, кричит, может падать на пол, стучать ногами и руками, иногда проявляют какие-то другие агрессивные действия.

Как правило, это возникает в результате какого-то родительского запрета или отказа, как форма шантажа родителей. При неумелом обращении интенсивность проявлений может нарастать.

Причинами такого поведения является, как правило, то, что до определённого периода **ребёнок не сталкивается с отказом**. Все его желания удовлетворялись по первому требованию. Но наступает период, когда желанное не может быть дано по тем или иным причинам. Вот тогда и приходит время истерики.

Прежде чем делать что-то с ребёнком в подобном состоянии, нужно чётко себе уяснить:

- 1) Нельзя вовлекаться в эмоции ребёнка, так как в большинстве случаев это своего рода театр, хотя эмоции при этом могут быть самыми натуральными.
- 2) Нельзя давать того, что требует ребёнок, таким образом, Вы рискуете закрепить такое поведение, и истерики Вам могут начать демонстрировать регулярно.
- 3) Нельзя реагировать на это поведение жёстко и агрессивно (что иногда бывает с родителями доведёнными своим чадом до «белого каления»).
- 4) Не эффективно говорить чего ребёнку не делать: «не кричи, не плачь», как правило, это воспринимается, как подсказка и проявления только усиливаются.

Есть несколько работающих тактик поведения:

- ✓ **Игнорирование + мотивация к нужному поведению** («ты тут поплачь, а когда успокоишься, мы с тобой сможем заняться чем-то интересным»), после чего можно оставить ребёнка в комнате одного. Тактику можно применить, только если в комнате нет бьющихся и других потенциально опасных предметов, и ребёнок не проявляет агрессии.
- ✓ **Отвлечение и переключение внимания.** Например: игнорируя истерику включить любимый мультфильм, поиграть в любимые игры ребёнка, заняться тем, что больше всего любит ребёнок.
- ✓ **Поведенческая метафора с отвлечением и небольшой провокацией:** представление ребёнку чего-то постороннего, например какого-то злого сказочного персонажа, который заставляет детей плакать и собирает слёзы. Обыграть это, например, взяв какую-то куклу и говоря «противным голосом»: «ага я люблю слёзы, плачь сильнее, кричи громче». Как правило, ребёнок отвлекается на борьбу с персонажем. Из упрямства он может говорить, что не будет плакать. Внимание отвлекается, проявления истерики исчезают. Если данная тактика вызывает негативное поведение у ребенка, не применяйте её.

Чтобы не возникало истерик, ребёнок чётко должен знать, что истерическое поведение не приведёт ни к чему хорошему, что есть определённые чёткие условия, при которых он получит то, что хочет, а эмоционально – поведенческий шантаж родителей неэффективен.

Педагог-психолог Пономарева Е.В.