**Консультация «РЕБЁНОК В ИСТЕРИКЕ»**

Как вести себя родителям

На случай непредвиденной истерики полезно заранее составить «План действий» родителей во время истерики. Ведь когда она случится, спорить будет некогда и тактически неправильно. Такой план должен быть обсужден и согласован со всеми взрослыми, участвующими в воспитании ребенка, разумеется, в отсутствие самого малыша.

• С ребенком случилась истерика? Прежде всего, признайтесь себе, что это истерика. Да, она случилась. Но не потому, что вы плохая мать, а потому, что это такая точка роста вашего ребенка. Вспомните о вашем плане на этот случай.

• По возможности (если вы не находитесь на пешеходном переходе, паспортном контроле или на приеме у президента) оставьте ребенка в покое. Да, возможно, вы опоздаете туда, куда должны были успеть, но другого способа, кроме как переждать, у вас нет. Ребенок в этот момент не слышит аргументов, на любые физические действия (как утешения, так и наказания) будет реагировать только ухудшением.

• Разговаривать с ребенком в этот момент бесполезно. Лучше попробуйте оценить, что могло спровоцировать такое поведение. Если ребенок находился в так называемой красной зоне, то есть был голодный, уставший, перевозбужденный, постарайтесь в следующий раз избежать подобной ситуации (сменить темп, ритм или снизить требования к нему в момент спешки или усталости). Если же истерика произошла на ровном месте, то есть в «зеленой зоне», а ваши требования при здравом рассуждении оказались справедливыми, тогда проявите твердость.

• Итак, вы пришли к выводу, что ваши требования вполне соответствуют возрасту и способностям ребенка, а его истерика — лишь способ отстоять свое право быть маленьким. Дождитесь, когда ребенок успокоится и снова будет готов вас услышать. Теперь вы можете и пожалеть его, и сказать, что понимаете его реакцию. Объясните ему, почему он плачет, обсудите с ним все возможные причины такого настроения, скажите, что он расстроился из-за того-то и того-то (например, «Ты устал», «Тебе обидно, что мы не купили ту игрушку, которая тебе понравилась», «Ты расстроен из-за того, что мы ушли, не досмотрев мультфильм»).

•Ни в коем случае не отменяйте своего требования! Тихо и ласково, но твердо и настойчиво повторите свою просьбу. Пусть последует вторая эмоциональная волна, переждите и ее. Но своего требования не отменяйте. Иначе вы закрепите подобную реакцию: стоит только поскандалить — и мама уступит.

• Не стесняйтесь говорить ребенку о своих желаниях, например: «Подожди, мама сейчас не может поиграть с тобой, она готовит ужин», «Я не хочу быть волком, я уже была волком, давай теперь поменяемся ролями». Также обращайте внимание ребенка на состояние других взрослых: «Бабушка устала», «Ты обидел няню». К сожалению, умению различать чужие эмоции малыша нужно обучать как иностранному языку, ведь это умение от рождения не дается.

• Допустим, истерика застала вас в общественном месте. Не старайтесь как можно быстрее ее «ликвидировать». Конечно, вам будет казаться (и не без основания), что все окружающие, особенно незнакомые люди, осуждают вас. В нашем обществе есть стереотип, что ребенок плакать не должен. Но это всего лишь стереотип. Извинитесь перед окружающими людьми за беспокойство: «Простите, он расстраивается. Вы не переживайте, сейчас все пройдет. Это бывает». И действуйте дальше по плану. Увидя ваше спокойствие и уверенность, «сочувствующие» разойдутся.

Успокоился? Вот и отлично. Нотаций не читаем, не ругаем. Гораздо продуктивнее использовать сообщение о своих чувствах: «Мне всегда очень стыдно, когда мой сын падает на пол в магазине и кричит».

МИФЫ О ДЕТСКИХ ИСТЕРИКАХ

«Плач травмирует психику ребенка». Травмируют, скорее, раздражение и злость матери. Если вы спокойно и ласково отказали ребенку, если уверены, что поступаете в его интересах (а не просто торопитесь) и совершенно правильно, то обиды вы никакой не нанесли. Да, ему неприятно. Но ведь зубы тоже больно прорезываются.

«Действуя наперекор ребенку, мы можем подавить его индивидуальность, сделать безвольным». Волевой человек — не тот, который делает, что ему захочется, а тот, который способен преодолевать трудности. Ребенок, привыкший к тому, что все его желания сразу выполняются, а препятствия разрушаются при первом же крике, не обладает волей. Ведь не всегда и не со всеми ему будет удаваться справиться посредством истерики. Если он не умеет терпеть и понимать желания других людей, скорее всего, ему будет трудно социализироваться в детском саду и школе. Такому ребенку будет трудно признать волю учителя, а это значит, что его обучаемость будет низкой.

«Если я буду выполнять все желания ребенка, то и он научится прислушиваться к желаниям других». К сожалению, закон обратимости в этом возрасте не работает. Ребенок просто не сможет сделать таких выводов.

Требования к малышу должны соответствовать его возрасту.

К 3 годам ребенок:

• понимает «нет» и «нельзя» в большинстве случаев,

• слушается родителей, то есть делает то, что они просят, когда не устал и не перевозбужден,

• самостоятельно раздевается и с помощью взрослого одевается,

• собирает и складывает игрушки в соответствующее место,

• убирает за собой посуду после еды.

• чистит зубы, моет и вытирает руки и лицо, причесывается,

• убирает свои вещи (на нижнюю полку).

В 4 года:

• понимает, что нельзя обижать взрослых, и способен извиниться,

• умеет делиться с друзьями игрушками,

• знает правила вежливости (умеет здоро- ваться и прощаться),

• понимает несложные правила игры и готов их принять,

• принимает временные ограничения («можно посмотреть 1 мультик», «послушать только 2 песни», но не «15 минут» и не «полчаса»),

• бережно обращается с младшими,

• самостоятельно засыпает,

• помогает сервировать стол (с помощью взрослого),

• по расписанию кормит домашних животных,

• помогает расстилать и убирать постель,

• помогает мыть посуду или загружать посудомоечную машину (в присутствии взрослого),

• протирает пыль с мебели,

• может самостоятельно играть без кон- троля и внимания со стороны взрослых,

• развешивает носки, носовые платки на невысоко подвешенной бельевой веревке;

В 5 лет:

• понимает, что обидеть можно не только грубым словом, но и косвенно, например, невниманием, дерзостью,

• понимает, что мама и папа устают,

• способен облегчить работу взрослому, ухаживать за младшими детьми,

• может сам приготовить бутерброд или простой завтрак и убрать за собой,

• самостоятельно наливает себе напитки,

• расстилает и убирает постель, убирает свою комнату,

• самостоятельно одевается и прибирает одежду,

• чистит низко висящие зеркала,

• сортирует белье для стирки: складывает отдельно белое белье и цветное,

• складывает чистое белье и убирает его,

• отвечает на телефонные звонки,

• помогает выносить мусор,

• кормит своего домашнего питомца и убирает за ним,

• умеет начинать и заканчивать дело,

• способен преодолевать трудности,

• умеет выражать эмоции словами;

В 6 лет:

• самостоятельно подбирает себе одежду по погоде или одежду, соответствующую конкретному случаю,

• пылесосит,

• поливает цветы и растения,

• чистит овощи,

• готовит простую в приготовлении пищу (вареные яйца, тосты и т. д.),

• собирает свой школьный завтрак,

• помогает развешивать белье на бельевую веревку,

• вешает свою одежду в платяной шкаф,

• собирает граблями листья и пропалыва- ет грядки,

• выгуливает собаку (если есть),

• завязывает шнурки,

• помогает папе чистить салон автомобиля,

• сервирует стол,

• понимает абстрактные временные интервалы («пойдем домой через 15 минут», «нужно закончить игру через 5 минут»),

• готов к регулярным занятиям.

Всеми этими умениями ребенок овладевает постепенно, с вашей помощью.

• • •

Детские журналы «ЗАЙКИНА ШКОЛА» и «СКАЗКА НА НОЧЬ»: ok.ru/zaykinaskazka