Истерические припадки

*«Что могут сделать родители, когда ребенок бросается на пол, пинается и кричит, особенно если это проис­ходит в общественном месте?»*

Приступы истерики раздражают и приводят в замеша­тельство. Но следует помнить, что поведение вашего ребенка имеет свою цель. Дети своим поведением стараются вызвать внимание взрослых: обидеть, если они чувствуют себя обиженными, или заставить других оставить их в покое. Приступы истерики - эмоцио­нальная демонстрация. Ребенок может чувствовать себя сердитым, или расстроенным, или мстительным, или даже находиться в игривом настроении. Нужно разо­браться, какие чувства стоят за вспышкой раздраже­ния.

***Предложения***

1. Один из лучших способов реакции на вспышки раздражения (или истерические припадки) — просто не обращать на них внимания. Стойте спокойно и ждите, пока все пройдет.
2. Если это вас расстраивает, отойдите быстро и спокойно. Если вы находитесь в общественном месте, отойдите от вашего ребенка как можно дальше, но так, чтобы он находился в пределах видимости.
3. Когда вспышка раздражения пройдет, не вспо­минайте о ней. Если ваш ребенок использует вспышки раздражения в качестве эмоционального шантажа, он вскоре это прекратит, если вы на них не реагируете.
4. Некоторых детей надо просто прижать к себе и стараться их успокоить. Скажите: «Ты расстроился. Это случается со всеми нами. Я тебя люблю».

***Упреждающие меры во избежание будущих проблем:***

1. Спросите вашего ребенка в спокойном состоянии, не хотел бы он научиться другим образом справляться со своими чувствами. Научите его выражать словами свои чувства вместо использования эмоциональной демонстрации.
2. Обратите внимание, какие ваши действия могут вызвать вспышку раздражения в вашем ребенке. Большинство детей не начинают с истерики. Может быть, вы постоянно спорите с ним, излишне требовательны и контролируете каждый его шаг. Все это может спровоцировать вашего ребенка на истерику.
3. Спросите вашего ребенка, какого он хочет от вас поступка, когда у него приступ гнева. Сделайте это в спокойной обстановке. Предоставьте ему выбор, например: «Ты бы хотел, чтобы я тебя обняла или чтобы я просто подождала, пока все само пройдет?»

***Жизненные навыки, которым могут научиться дети***

Дети должны себе уяснить, что вспышками раздражения и эмоциональным шантажом они не добьются желаемого и что существуют другие, более пригодные пути для выражения своих чувств. Они должны быть уверены, что вы любите и принимаете их несмотря на эти приступы.

***Рекомендации родителям:***

1. Чем больше вы помогаете детям разобраться в своих чувствах, тем меньше они чувствуют потреб­ность в использовании истерик как выражении своих чувств и желаний.
2. Некоторые дети (и некоторые взрослые тоже) любят побушевать до того, как они примут неизбеж­ное. Это их стиль поведения, и он никого не задевает. Поскольку буря (или истерика) прошла, часто они с радостью делают то, что должно быть выполнено. Держите свой парус в стороне от их ветра, и вы не налетите на скалы.