

## ПЯТЬ ШАГОВ К ПРЕКРАЩЕНИЮ ИСТЕРИК

*Для детей истерика — средство получить желаемое, поскольку они поняли, что это срабатывает. Остановить это можно, никогда не уступая во время истерик.*

Воспользуйтесь этими пятью шагами:

### **Шаг 1. Предугадывайте истерику, чтобы предотвратить ее.**

Самая большая ошибка - ждать, пока поведение ребенка полностью выйдет из-под контроля. Самое верное - предугадать состояние прежде, чем произойдет вспышка и при её появлении немедленно отвлекайте его: «Посмотри на того маленького мальчика», «Хочешь вылезти из коляски и повезти ее вместе со мной?». Иногда помогает обращать внимание на признаки ухудшения настроения ребенка: «Похоже, ты устал. Давай пройдемся».

Если вы видите, что ребенок расстраивается, значит, пора применить метод успокоения, чтобы помочь ему сдержаться. Уединитесь с ним и поговорите успокаивающе, погладьте ему спинку, нежно обнимите или тихонько напойте песенку, помогающую расслабиться. Иногда вспышку можно остановить, выразив словами то, что ребенок чувствует: «Да, ждать трудно. Особенно, если ты хочешь сию же минуту вернуться домой». У ребенка может не хватать слов, чтобы выразить свое огорчение, поэтому он может успокоиться, услышав это от вас.

### **Шаг 2. Введите политику абсолютной нетерпимости к истерикам.**

Как только ребенок начнет истерику, откажитесь общаться с ним до тех пор, пока он не успокоится. Он должен знать, что такое поведение терпеть не будут. Не уговаривайте ребенка, не кричите на него, не шлепайте и не пытайтесь урезонить — ни одно из этих средств, как правило, не срабатывает. Кроме того, он за своими воплями вас не услышит. Даже не смотрите на него. Как только состояние ребенка вернется к более безопасной точке, принимайтесь за дело.

### **Шаг 3. Изолируйте ребенка при истерике.**

Лучшее средство при постоянно повторяющихся истериках - временно изолировать ребенка. Начинайте борьбу со вспышкой, как только она возникла. Спокойно отведите ребенка в какое-нибудь изолированное место. Здесь не должно быть ни телевизора, ни игрушек, ни других детей.

Длительность временной изоляции может быть различной для разных детей, до тех пор, пока не будет оставаться спокойным минуты две.



#### **Шаг 4. Всегда и везде следуйте политике неприятия истерик.**

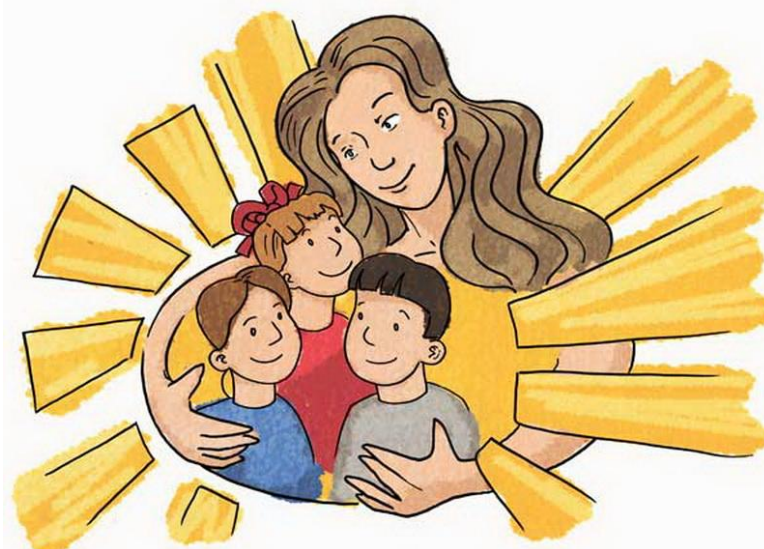
Выбрав способ поведения во время вспышек, очень важно придерживаться его каждый раз, когда ребенок впадает в это состояние, чтобы он знал, что ваша реакция неизменна. Даже если это произошло в общественном месте. Уведите ребенка: найдите уединенное место, отведите его в машину, побудьте с ним там, пока не успокоится. Да, это неприятно и неудобно. Да, вы будете чувствовать на себе взгляды, но вы не можете терпеть непристойное поведение.

Разговаривайте с другими взрослыми, которые общаются (занимаются) с вашим ребенком, чтобы оценить достижения в поведении ребенка.

#### **Шаг 5. Научите ребенка приемлемым способам выражения неудовлетворения.**

Важно, чтобы ребенок понимал, что расстраиваться можно, нельзя выразить это состояние нецивилизованным образом. Очень часто дети прибегают к плохому поведению только потому, что не знают приемлемых способов выражения своего состояния. Расскажите ребенку, как выражать чувства словами, а не истерикой. Научите его нескольким словам, описывающим чувства, таким как печальный, сердитый, уставший или расстроенный. Хвалите ребенка, когда он говорит вам о своем огорчении: «Ты попросил помочь, когда был расстроен. Ты хорошо поступил». Можно также разыграть ситуации в ролях, чтобы помочь ребенку научиться сообщать о своем настроении соответствующим образом: "Вместо того чтобы отнимать игру, ты бы лучше сказал брату, что теперь твоя очередь поиграть. А теперь попробуй сказать это сам.

**Помогайте своим детям, разговаривайте со своими близкими только на языке мира, любви и добра.**



## ПЛАН ПОЭТАПНОГО ИЗМЕНЕНИЯ ПРОБЛЕМНОГО ПОВЕДЕНИЯ РЕБЕНКА

Используйте Дневник поэтапного изменения проблемного поведения ребенка для записи своих мыслей и составления плана изменений.

1. Обратитесь к шагу и определите, что успокаивает ребенка. Понаблюдайте за ребенком несколько дней. Запишите, что обычно происходит непосредственно перед вспышкой. Выяснив, что провоцирует вспышки раздражения, устраните это. Теперь истерики можно предупредить или свести к минимуму.

2. Как вы реагируете на вспышки раздражения? Если возможно, поговорите с другими взрослыми, видевшими эти истерики. Что в вашей реакции неэффективно? Подумайте, есть ли в вашем окружении взрослые, с которыми ребенок никогда не ведет себя подобным образом. Постарайтесь понять, почему он не устраивает истерик при них.

3. Перечитайте оставшиеся четыре шага. Согласитесь, что в большинстве случаев шаги 1, 2 и 4 обязательны для прекращения истерик. Если этих шагов окажется недостаточно, применяйте временную изоляцию, следуя шагу 3.

4. Если ребенок закатывает истерики и с другими ухаживающими за ним взрослыми, обратитесь к шагу 4, организуйте встречу с этими людьми и вместе разработайте план изменений. Помните, что вы добьетесь большего успеха, если будете все вместе последовательно работать.

5. Просмотрите приемлемые альтернативы истерикам, указанные в шаге 5, и выберите одну, которая поможет ребенку адекватно справляться со своим огорчением. Потренируйтесь вместе с ребенком, пока он не научится самостоятельно использовать этот подход, а потом поддерживайте его старания.

6. Если неприемлемое поведение продолжается или ребенок успокаивается с заметными усилиями, обратитесь за помощью к специалисту.

### ОБЯЗАТЕЛЬСТВА ПО ИЗМЕНЕНИЮ ПРОБЛЕМНОГО ПОВЕДЕНИЯ РЕБЕНКА.

Как вы будете использовать пять шагов и план поэтапного изменения проблемного поведения для того, чтобы помочь своему ребенку? Запишите, что вы предпримете в течение ближайших 24 часов, чтобы начать процесс поэтапного изменения проблемного поведения ребенка.

### РЕЗУЛЬТАТЫ ПОЭТАПНОГО ИЗМЕНЕНИЯ ПРОБЛЕМНОГО ПОВЕДЕНИЯ РЕБЕНКА

*Исправление поведения* — это тяжелая, кропотливая работа, которая должна проводиться последовательно и основываться на закреплении результатов через родительское поощрение. Движение ребенка к изменениям может быть медленным, но обязательно отмечайте и поощряйте каждый его шаг на этом пути. Потребуется не меньше 21 дня, чтобы появились первые результаты, поэтому не спешите сдаваться. Помните, что если не сработает один подход, то сработает другой. Ежедневно фиксируйте прогресс в поведении ребенка. Ежедневно отмечайте успехи в Дневнике поэтапного изменения проблемного поведения ребенка. Дневник вести просто, ежедневно записывать успехи, наблюдения и то, что пока не удалось.