**Histeryczne dziecko – PORADY PSYCHOLOGA DZIECIĘCEGO**

Maluch krzyczy, tupie, wyrywa się i cały czas powtarza „nie” – to zupełnie normalna reakcja małego dziecka, które próbuje wyrazić swoje emocje, ale jeszcze nie wie jak to zrobić. Problem w komunikacji i wyrażaniu uczuć może rodzicom sprawiać wiele trudności wychowawczych. Psycholog dziecięcy pani Monika Perkowska pomaga nam zrozumieć zachowanie histerycznego dziecka.

Napady histerii u dziecka to nie tylko nieodpowiednie zachowanie i wstyd dla rodziców, którzy będąc w miejscu publicznym nie wiedzą jak sobie poradzić z własny dzieckiem i albo je ignorują, albo krzyczą, żeby się uspokoiło. Histeria u dziecka to przede wszystkim komunikat dla rodziców, że ich **maluch chce im coś przekazać, wyrazić**, ale nie potrafi tego powiedzieć, co wywołuje u niego atak złości. Wiek między 2 a 5 rokiem życia to okres, kiedy kształtuje się własne "ja". Maluch atakami złości podkreśla swoją indywidualność, ale równocześnie szuka akceptacji u rodziców, którym chce przekazać swoje uczucia, a nie potrafi. Aby zrozumieć histeryczne dziecko trzeba rozpoznać przyczynę jego frustracji. Psycholog dziecięcy Monika Perkowska radzi jak rodzic powinien reagować na histeryczne zachowanie dziecka.

**Familie.pl: Kiedy zaczynają się ataki histerii u dzieci i jak długo trwają?**

**Psycholog dziecięcy Monika Perkowska:** Ataki histerii u dzieci z reguły zaczynają się od 2 roku życia, a trwają do ok. 4-5 roku. W ciągu tych kilku lat dziecko miewa napady złości przerywane okresami zupełnego spokoju. Ataki histerii zmniejszają się, gdy dziecko pójdzie do przedszkola. Wtedy uczy się wyrażać swoje potrzeby i nie ma konieczności reagowania w przesadny sposób.

**Jaka jest przyczyna histerii u dziecka?**

Dziecko w ten sposób chce pokazać swoje emocje, niezadowolenie, to że czegoś nie chce zrobić. Nie umie wyrazić tego słowami, co sprawia u niego napady frustracji i jest wyrażane poprzez histerię. Nie zna odpowiednich słów lub ogólnie zna ich bardzo mało i denerwuje się, że nie potrafi wyrazić tego, co czuje oraz że rodzice go nie rozumieją.

**Co powinien zrobić rodzic, gdy dziecko wpada w histerię? Jak reagować?**

Najlepiej zachować spokój, przeczekać taki atak, nie uspokajać dziecka na siłę, zwłaszcza krzykiem czy tłumaczeniem, bo ono i tak nic z tego nie zrozumie. Gdy maluch już się uspokoi najlepiej pochwalić go mówiąc: „Cieszę się, że jesteś spokojny” i zaproponować jakąś aktywność, zabawę.

**Jak uspokoić dziecko w sytuacji, gdy np. bije, kopie, gryzie, ciąga za włosy lub nie chce się ubrać?**

Jeśli dziecko nas bije powinniśmy dać mu jasno do zrozumienia, że tego nie tolerujemy. Przytrzymajmy dziecko, by nas nie biło - tu nie chodzi o przemoc fizyczną wobec dziecka, ale o powstrzymanie bicia. Dziecko powinno wiedzieć, że nie zgadzamy się na agresję. Jednocześnie możemy użyć metody wyciszenia, czyli pójście samemu w inne miejsce w domu, bądź zaprowadzenie dziecka w miejsce wyciszenia. Nie możemy pozwolić, by dziecko nas biło. Mało wtedy mówmy - dziecko wie, o co chodzi. Aby metoda była skuteczna należy ją stosować regularnie przez dłuższy czasu, np. przez miesiąc. To my, dorośli powinniśmy wtedy nad sobą panować.

**W jaki sposób tłumaczyć dziecku jak ma się właściwie zachowywać?**

Warto ustalić domowe zasady, a pośród nich jasne konsekwencje, które naturalnie wynikają z sytuacji. Jeśli np. dziecko nie chce wyłączyć telewizora to naturalną konsekwencją będzie wyłączenie go przez dorosłego, a nie np. zakaz jedzenia za to słodyczy.

**Jak pomóc dziecku w poradzeniu sobie z atakami histerii i złości?**

Pozwolić mu na wyrażenie swoich emocji. Ataki histerii to naturalna reakcja dziecka na bezradność, niemożność wyrażenia swoich uczuć. Rodzice muszą zrozumieć, że dziecko nie powinno tłumić emocji. Jeśli daje im ujście właśnie w formie ataków złości to jest to całkowicie normalne.

****

**Monika Perkowska - psycholog dziecięcy**

psycholog dzieci, młodzieży, rodziny. Prowadzi własną praktykę psychologiczną i poradnię dla dzieci i dorosłych Psychoterapia Zielone Zacisze. Jest praktykiem, który pomaga rodzicom i dzieciom w każdym wieku, już od pierwszych miesięcy życia. W swojej pracy łączy elementy terapii behawioralnej i poznawczej. Uczy rodziców, jak rozumieć własne dziecko.

Zobacz więcej: <http://www.familie.pl/artykul/Histeryczne-dziecko-PORADY-PSYCHOLOGA-DZIECIECEGO,9779,1.html#ixzz3nrjISVEa>