

Как справиться с детской истерикой

Каждый взрослый иногда сталкивается с детской истерикой, каждый помнит, какой нагрузкой (психологической и физиологической) они сопровождаются. В такой ситуации, когда на Вас смотрят посторонние люди, легко растеряться или выйти из себя. Как быть?

Вот что советуют психологи:

1. Помните, что даже самые замечательные мамы оказываются в таких ситуациях, и дело тут не в маме, а в темпераменте и характере вашего ребенка.

2. По возможности забудьте, что на вас смотрят посторонние люди: они сами не раз попадали в такую ситуацию.

3. Задумайтесь над причиной истерики ребенка, возможно,

- ребенку не хватает вашего внимания, и он таким способом стремится завоевать его (такая привычка очень быстро закрепляется и часто используется и в дальнейшей жизни);

- ребенок манипулирует вами, он привык таким образом добывать все, что он хочет. Отличить манипуляцию нелегко, но понаблюдайте за своим ребенком: как именно он плачет, что помогает ему успокоиться. Если вы поняли, что вами манипулируют, дайте ребенку понять, что вы не одобряете его действия и не будете выполнять его требования.

- ребенок устал, хочет спать, он голоден: искорените причину, и истерика пройдет.

4. Если истерика в самом разгаре, выберите момент, когда ребенок набирает воздух, чтобы произвести новый крик, и очень выразительно начните рассказывать какую-нибудь захватывающую историю.

5. В момент истерики маленького ребенка можно попытаться взять его на руки, прижать к себе и ждать, когда все закончится, выражая свое сочувствие, желательно одной часто повторяющейся фразой.

6. Главное - не впадать в такое же состояние самому, пытаться сохранять спокойствие и выразить свое сочувствие ребенку:

«Я понимаю, что ты сейчас злишься, потому что мы не можем купить тебе...», «Я знаю, как это обидно»; «Когда ты успокоишься, мы обсудим с тобой, что произошло». Ребенок не услышит вас с первого раза, но повторив эту фразу 20 раз, вы достигнете до своего малыша, и он будет благодарен вам, что вы не дали волю своим чувствам. Договоритесь с ребенком, выясните причины его поведения. Дети 3—5-ти лет вполне способны понять логичные объяснения взрослых. Пора учить ребенка переживать и проживать неприятности, а не делать вид, что ничего не произошло. Конечно, если ребенок громко кричит и отказывается вас слушать, то объяснить ему что-то

в этот момент очень трудно. Стоит переждать какое-то время, а когда ребенок начнет успокаиваться, можно вернуться к объяснениям.

7. Проанализируйте, как на истерику ребенка реагируют члены семьи, возможно, все они делают это по-разному: один кричит, вторая смеется, третий игнорирует, четвертый соглашается, пятый шлёпает. По этой причине у ребенка нет четкого осознания, правильно ли он поступает, как надо себя вести. Нужно всем дать понять своей реакцией, что истерика – это плохо. Взрослым не стоит кричать и самим впадать в истерику, это не поможет. Существует другой хороший способ - игнорировать истерику ребенка, сразу прекратив общение с ним. Так к ребенку придет осознание, что он ведет себя плохо, что взрослый обижен, не доволен им и не хочет с ним общаться до тех пор, пока ребенок не успокоится.

8. Чаще беседуйте с ребенком о его настроении, желаниях, интересах и обязанностях.

Чтобы у ребенка было меньше поводов для истерик, нам, взрослым, нужно помнить свойства ребенка:

- ребенок активно исследует окружающий мир;
- он с первых шагов настойчиво учится, испытывает и развивает свои силы;
- ребенок эмоционален и впечатлителен;
- он много живет в мире воображения, размышлений и мечты, часто скрытом и охраняемом;
- ребенок способен увлекаться,
- он умеет с большим упорством отстаивать свои увлечения, сопротивляясь ограничениям и запретам.

Принимая во внимание эти детские свойства, взрослым следует:

- давать ребенку свободу в его активных попытках исследовать мир и развивать свои способности;
- бережно относиться к переживаниям ребенка; знать, что даже мелкие эмоциональные эпизоды могут оставлять глубокий след, как положительный, так и отрицательный;
- деликатно обращаться с его миром фантазии и воображения; знать, что в нем нередко вынашиваются мечты о будущем;
- знать, что сильные увлечения рождают большую энергию действия, а запреты – столь же высокую энергию сопротивления.

Использованная литература:

1. Гиппенрейтер Ю. Б. Эти дети. Кто они? – М.: Астрель, 2013. – 122 с.

2. Сертакова Н. М. Если ваш ребенок дерется...: Методическое пособие для родителей, педагогов ДОУ, специальных педагогов. – СПб.: Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012. – 80 с.
3. Широкова Г. А. Справочник дошкольного психолога / Серия «Справочники». – Ростов н/Д.: Феникс, 2004. – 384 с.