

Статья для родителей

«Истерика у детей»

Истерика... Это явление случается, пожалуй, у каждого ребенка, у кого-то чаще, у кого-то реже, но, тем не менее, у каждого родителя периодически возникает вопрос: как справиться с истерикой?

Чтобы найти пути решения проблемы нужно, прежде всего, понять причины возникшей ситуации, вот основные из них:

- Если ребенок маленький и/или плохо говорит, то причина может крыться в том, что его не понимают.
- ребенку не хватает внимания или обратной связи от взрослого
- событие или ситуация, в которой ребенок получает негативный опыт, но пока не знает, как справиться с возникшими эмоциями и как себя повести (отобрали игрушку, порвались штаны и т.д)
- манипуляция, особенно если у ребенка уже имеется подобный опыт и есть понимание, что таким методом можно добиться своего
- усталость, переутомление
- плохое самочувствие

Так как причин много, то и способов выведения из этого состояния тоже несколько. Однако лучше истерику предупредить, чем устранять. Зачастую родитель знает, в какой ситуации психика ребенка может "не выдержать", в таком случае важно отследить момент, который является точкой кипения и не допустить его, постараться максимально сгладить обстановку.

Чего делать не следует?

- Ругать малыша, стыдить его за поведение.
- Игнорировать истерику.
- Проявлять ответную агрессию в любой форме.
- Пытаться подкупить ребенка сладостями или подарками.

- Искусственно веселить ребенка, резко переключать внимание, особенно это касается подростков детей, которые достаточно хорошо понимают речь.

Все эти способы лишь подавляют внутренний негатив, но не дают справиться с ним. Таким образом, взрослый не позволяет ребенку испытать и пережить чувство, а затем отпустить его. Стоит попробовать иные методы справиться с истерикой.

Оптимальные пути решения:

- Сядьте на уровень ребенка, чтобы была возможность глазного контакта.

- Постарайтесь выяснить, понять причину истерики и, если ребенок действительно расстроен каким-то событием, – обнимите его, не говоря ничего.

- Проговорите вслух чувства ребенка: «Я понимаю, тебе обидно, потому что....»

- Объясните малышу свою позицию, например: «играть было весело, но уже поздно, посмотри как темно за окном, пора убирать игрушки и идти спать»

- Предложите альтернативу: «мы сейчас ляжем в кровать, но зато сможем прочесть там интересную сказку»

- После предпринятых мер, можно немного переключить внимание, поискать компромисс: «игрушки мы убираем в любом случае, но если хочешь, давай возьмем этого зайку с собой в кровать»

- Используйте я-высказывания: «мне очень неприятно, что ты кидаешь свои игрушки и громко кричишь», вместо «ой какой ты вредный, совсем не слушаешь маму».

Зачастую дети просто сами не знают, как им успокоиться, и задача родителя не потерять «позицию взрослого», не сорваться на крик, не вспылить, а постараться помочь справиться с эмоциями маленькому человеку: «Иди ко мне, я тебя обниму, давай помиримся».

Если вы чувствуете, что не справляетесь с истериками и капризами ребенка, обратитесь на консультацию к психологу в детском саду, специалист с удовольствием вам поможет.