

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар
«Детский сад комбинированного вида № 5»

Как справиться с детской истерикой.



Подготовила педагог- психолог
МБДОУ МО г. Краснодар
«Детский сад №5»
Т.А. Новоселова

г. Краснодар

Если у ребенка возникла истерика, то конечно есть причина того, что она появилась. Конечно, на ровном месте истерики не бывает, что-то с ребенком случилось, что-то вызвало у него такое состояние, а истерия - это не контролируемое состояние, во время которого происходит сильный энергетический взрыв.

Если это бесконтрольное состояние, то влиять на истерику в этот момент никакого смысла не имеет.

Лучше всего подождать, выждать острые моменты, потому что они неизбежны. Если мы будем пытаться прекратить истерику в ее пик, то мы только усилим ее продолжительность.

Главное, не усугублять детскую истерику своей, потому что чаще всего детская истерия одновременно вызывает истерию у родителей. Возьмите себе за правило сдерживать себя во время истерии у ребенка и контролировать свои действия, несмотря на то, что это трудно сделать в такие моменты. Конечно, трудно спокойно действовать, если **истерика у ребенка** возникла в общественном месте, а чаще всего родители боятся быть социально осужденными, для себя Вы должны решить, что для Вас главное: что скажут окружающие или Ваш ребенок?

Стоит отметить, что главное оставайтесь спокойными и не давайте вмешиваться другим, говоря им о том, что вы сами разберетесь. Если в момент истерии ребенок мешает кому-то, например, рядом коляски с малышами или что-то другое, то в такой момент стоит все же в таки взять своего ребенка и немного отойти.

Часто детские истерики носят демонстративный характер, поэтому нужно отличать истерику, которая возникла из-за усталости, болезни, жары, и т. п. или это демонстративная истерика. Демонстративную истерику нельзя поддерживать демонстрацией. Демонстративная истерика заканчивается тогда, когда нет зрителей. Вы можете продолжать что-то делать, но демонстративно покинуть ребенка не нужно, это большая ошибка среди многих родителей, таким образом, вы только больше усугубите ситуацию. Можно находиться на расстоянии и заниматься своими делами. Бесполезно говорить с ребенком в пик истерии. Но разговор между Вами и ребенком должен состояться. Вы все же выясните для себя, что именно вызывает истерию у ребенка, провоцирует у него возникновение такого состояния.

Иногда у малышей до года может возникнуть истерия даже из-за того, что он просто хотел попить. *Главное, Вам понять причину, потому что чаще всего ребенок не понимает, что вызывает у него такое состояние. Распространена ошибка, когда родители говорят ребенку, что, например, нельзя драться, и при этом сами проявляют агрессию к своему же ребенка «шлепают» по ягодицам, показывая пример для подражания.*

Также истерику у детей мы можем наблюдать, когда ребенок истощен, хочет спать, перегружен информацией, что также может вызвать у малыша такое состояние.

Стоит вспомнить себя, что когда мы уставшие, или разгневаны, то от нас можно услышать: «Я готов все порвать ...» и тому подобное. А дети это делают, они не умеют сдерживать себя так, как делают это взрослые.

Главным шагом в прекращении истерии у ребенка является то, что Вы должны **научиться понимать своего ребенка**, чаще разговаривать с ним, интересоваться его жизнью.



Как прекратить истерику

Чтобы **прекратить истерику у ребенка** родители могут попробовать предпринять такие шаги:

1. Отвлекающий маневр

Одно дело, когда малыш немного покапризничал и успокоился. А вот, как прекратить истерику у ребенка, если такое действие затянулось на долгое время. В таких случаях надо прибегать к мудрым маневрам. Попробуйте отвлечь ребенка, предложив пойти на улицу вместе с вами, при этом пообещав, что вы возьмете какую-то музыкальную игрушку: дудочку, барабан и др. Музыкальные звуки хорошо успокаивают психику детей. Хорошо будет, если вместе с ребенком вы займетесь рисованием или другим творчеством.

От того, каким тоном вы обратитесь к малышу с просьбой прекратить истерику, зависит его реакция. Запомните, спокойный, уравновешенный голос звучит убедительнее и вызывает положительную реакцию у ребенка, чем громкое и грозное требование, например: «Замолчи!» и др.

2. Не обращаем внимания

Очень действенным методом прекращения истерического поведения ребенка является то, что вы просто не будете обращать никакого внимания на эти эмоции в течение 5 - 10 минут. Вам надо набраться терпения и не общаться с ребенком в это время. Эффект от таких действий принесет результат, учитывая то, что игра на публику со стороны малыша закончена. А детям доставляет удовольствие во время истерик наблюдение за «зрителями», поэтому они могут манипулировать Вами. Конечно, после успокоения, маме лучше сразу попробовать поговорить с малышом. Ведь спокойный разговор с обсуждением поведения ребенка и объяснением, что так вести себя нельзя и почему, принесет положительный результат.

3. Строгие методы.

Если истерика у ребенка затягивается, и все ваши уговоры не помогают, попробуйте отвести его в комнату и оставить наедине с собой. В таком случае вы обязаны проверить, что малыш находится в полной безопасности и не сможет нанести себе вред.

Есть еще один, может быть не слишком удачный, но действенный способ для прекращения истерики у ребенка. Просто повторите его поведение. Ребенок посмотрит со стороны на себя, и, возможно, успокоится. Для этого вам нужно будет повторить его крик, плач и так далее.

4. Проявите фантазию

По своему опыту могу предложить такой метод. Включите музыку, если вы находитесь дома, начните танцевать, петь, делать то, что вы раньше не делали. Подключите свое творческое мышление и помогите малышу перефокусировать внимание с истерики на интересное занятие.

5. Возможно, нужен врач?

Бывают случаи, когда дети в истерике краснеют, задыхаются и ведут себя вообще неадекватно. Здесь надо проследить за ребенком. При частых повторениях такого поведения лучше обратиться за помощью врача.

6. Другие случаи.

Бывают и такие случаи, что вы уже не знаете, как прекратить истерику у ребенка. Ведь при виде, когда малыш бьется головой об стенку или пол - мало кого приведет в восторг. Но на самом деле, ничего страшного в этом нет. Детям нравится притворяться. Поверьте, себе ребенок никакого вреда не нанесет, поскольку дети имеют прекрасное чувство самосохранения. Поэтому, просто не обращайтесь внимание на такое истерическое поведение. Но при этом ребенок должен быть в поле вашего зрения.

7. Когда закончилось терпение.

Советую не допускать с вашей стороны никаких проявлений агрессивного поведения на незнание как прекратить истерику у ребенка. Надо понимать, что ваша задача - успокоить ребенка, сделав все возможное для этого.

Никаких угроз, а тем более физического насилия, не допустимо. Хотя многие мамочки, да и отцы нормально относятся к шлепкам по мягкому месту. Запомните, рукой шлепать малыша нельзя!

Важно показать ребенку, что такое поведение сильно огорчает Вас. Для этого есть слова. Поверьте, что беседа с ребенком и объяснение, почему так надо себя вести, а не иначе - это лучше шлепков. Кроме того, не забывайте после успокоения малыша и воспитательной беседы, похвалить его за то, что он все понял. А так же не забудьте обнять, поцеловать ваше чадо.

Любите своих детей и принимайте такими как они есть!