

Моя дочка часто закатывает истерики, особенно неприятно, когда это бывает в людных местах. Подскажите, как правильно себя вести, когда у ребенка истерика.

В жизни каждого родителя приходит момент, когда он сталкивается с истерикой собственного чада. Это может случиться в любом месте, в любое время, в любую погоду. Момент этот неприятный и даже сложный, так как мало кто знает, что точно нужно делать или говорить ребенку, чтобы тот успокоился.

На самом деле истерика – естественный этап развития ребенка. Практически все малыши проходят его в возрасте от года до трех. Принято такой вид поведения (слезы, крик, падение и катание по полу) делить на два понятия: каприз и истерика.

Каприз – это осознанное (управляемое) действие ребенка, направленное на получение желаемого. Например, плач в магазине из-за некупленной шоколадки.

Истерика – это более сильное состояние, когда малыш уже не может совладать со своими эмоциями, и ему нужна помощь. Иногда бывает, что истерика плавно вытекает из каприза.

Так как же себя вести родителям, чтобы этот кошмар скорее прекратился?

Пять шагов к прекращению истерик

ШАГ 1. Предусматривайте истерику, чтобы избежать её.

Очень важно не допустить того, чтобы ребенок перестал контролировать свои эмоции и впал в истерику. Взрослым, внимательно нужно наблюдать за поведением ребенка (становится ли он раздражительней, ему что-то не нравится, ему что-то мешает) если, вы заметили изменения в поведении ребенка, которые могут привести к истерике, необходимо в незамедлительном порядке отвлечь ребенка. Можно обратить внимание ребенка на то, что его настроение ухудшилось, тогда он сам сможет предложить способ решения проблемы. Можно применить метод успокоения, для того чтобы предварительно успокоить ребенка, ведь малыши не в состоянии самостоятельно контролировать свои эмоции, поэтому взрослый должен регулировать их. Ребенка можно успокоить и простыми ласками, объятиями, поглаживаниями по спине, по голове и самое основное это беседа с ребенком и выражение его переживаний в речевой форме, так как ребенку не всегда хватает словарного запаса, чтобы высказать свои переживания. Эти способы помогут вам понять, какой именно подход актуален для вашего ребенка.

Шаг 2. Придерживайтесь принципа абсолютной недопустимости истерики.

Ребенок должен знать, что истерика не приведет к положительным последствиям. В случае истерик нет смысла бить ребенка, успокаивать его или кричать на него. Когда происходит всплеск эмоций, ребенок из-за своего крика не слышит вас. Лучше всего, игнорировать такое поведение ребенка, можно отвернуться от него, заниматься своими делами. Игнорирование ребенка, в моменты истерики, особенно если это истерика манипулятивная, - самый лучший способ борьбы с ней. Когда же ребенок успокоится, можно с ним провести беседу.

ШАГ 3. Отгородите ребенка от окружения.

Если истерики проявляются очень часто, то наилучшим способом борьбы с ними будет изоляция ребенка от друзей, игрушек, телевизора и т.д. Очень хорошо, когда есть отдельное помещение, куда можно спокойно отвести ребенка. Ребенок должен понимать, что если он будет истерить, он будет отстранен от всех видов развлечений, потому что такой вид поведения неприемлем. В таком помещении ребенок должен находиться до тех пор, пока не успокоится, если же он через несколько минут после успокоения опять истерит, его нужно вернуть в «комнату успокоения». Очень важно взрослым сохранять спокойствие и не дать ребенку избежать подобным способом каких-либо обязанностей. Ребенок должен знать, что после того как он успокоится, ему необходимо будет закончить начатое дело.

ШАГ 4. Наложите запрет на истерики.

Когда вы сможете подобрать тактику поведения во время истерик вашего ребенка, очень важно придерживаться этой тактики в любом месте, где бы не произошла истерика. Придерживайтесь правила 3 Шага, отгородите ребенка от окружения. Самое главное, это ваш ребенок, а не пристальные взгляды людей. Если ребенок позволяет себе истерить с другими людьми, воспитателями, бабушками, дедушками и др. тогда родители должны продумать тактику поведения совместно с другими взрослыми и последовательно реагировать в подобных

ситуациях. Ребенку нужно разрешать общаться со взрослыми, только в том случае, когда ребенок вернулся в свое нормальное состояние и ведет себя должным образом.

ШАГ 5. Научите ребенка другим допустимым способом проявить своё неудовлетворение.

Очень важно, чтобы ребенок понял, то, что его принимают, и его переживания важны, но истерикой выражать свои переживания недопустимо. Поэтому, самым важным в воспитании ребенка является общение и обсуждение приемлемых способов выражения недовольства, ведь малыши просто могут не знать других способов выражения своих эмоций. Взрослые могут научить ребенка нескольким словам, описывающим чувства малыша: уставший, расстроенный, злой и др., а также надо поощрять детей за использование предложенных слов. Никому не нравятся детские истерики, но это крик о помощи ребенка. Благодаря истерикам, можно извлекать уроки, можно научиться рассказывать о своих потребностях.

И помните! Истерики – удел Ребенка, Взрослый ведет себя по-другому. Не стоит меняться местами с ребенком. Любите себя, своих родных и близких!