

Консультация для родителей Как справиться с детской истерикой.

Подготовил: педагог-психолог: Шнайдер Е.А.

Детская истерика - это сильный эмоциональный всплеск, приступ, подкрепленный, как правило, негативными эмоциями: раздражением, гневом, отчаянием, агрессией. Детские истерики сопровождаются громким криком, плачем, ребенок выгибается назад. В состоянии истерики ребенок слабо контролирует свою моторику, он может биться головой об стену или о пол и при этом практически не чувствовать боли.

Что вызывает детскую истерику? Толчком к началу истерики для ребенка может послужить обычное родительское «нет».

Своими капризами и истериками ребенок пытается достичь желаемого или выразить свой гнев по поводу запретов или ограничений. Зачастую детские капризы и истерики совершенно необоснованны. Например, ребенок может устроить крик и плач, потому что ему не дали конфеты.

Как же себя вести, если детские истерики становятся явлением регулярным. **Самое важное правило:** если ребенок устроил истерику, нельзя выполнять то, чего он добивается. Если один раз в ответ на истерику мама разрешила взять вазу, которую брать «нельзя», можно со стопроцентной уверенностью сказать – истерика повторится не однажды. Если родители будут потакать ребенку в момент его истерических припадков, поверьте, очень быстро ребенок научится «истерить» в нужный момент, то есть капризничать. И тогда детская истерика станет излюбленным способом достижения желаемого.

В момент истерики не нужно разговаривать с ребенком. Не уговаривайте его, не ругайте, не кричите – все это будет неэффективно, и даже может стать стимулом к продолжению истерики. Но в то же время нельзя оставлять ребенка одного. Его отчаяние может усугубиться одиночеством. Будьте рядом, оставайтесь спокойными, постарайтесь переждать вспышку. После того, как пик страстей позади, возьмите ребенка на руки, пожалейте, успокойте.

Игнорируйте требования. Истерики на людях заставляют некоторых родителей пойти на поводу у маленького скандалиста и дать ему то, что он хочет. Но этот способ чреват тем, что ребенок может повторить истерику в следующий раз в похожей ситуации.

Ни в коем случае нельзя кричать на ребенка в момент истерики, а уж тем более шлепать. Эти меры только усугубят его состояние.

Поддерживайте распорядок дня. Голод и сонливость, вероятно, наиболее распространенные причины истерики. Их можно избежать, если соблюдать обычный режим дня: отход ко сну, особенно в вечернее время, прием пищи.

Будьте твердыми. Убедитесь, что он знает: вы принимаете твердые решения и не передумаете в ответ на плохое поведение.

Пересмотрите свои запреты. Прежде чем отказывать малышу в просьбе, спросите себя, является ли ваш запрет действительно необходимым.

Обсудите истерику. После того, как ребенок успокоился, поговорите с ним о том, что его так расстроило. Однако не заостряйте внимание на действиях во время вспышки гнева. Вместо этого, обнимите его, расскажите, как сильно вы его любите, и о том, как приятно вам находиться с ним рядом, когда он спокоен. Это помогает ребенку задуматься над тем, как его поведение действует на окружающих.

Лучший способ справиться с истерикой – не допустить ее.

Никогда, не вознаграждайте своего ребенка, уступая ему в его требованиях, после того, как истерика закончилась. Это лишь докажет малышу, что истерика сработала, он получил, что хотел. Вместо этого похвалите его, скажите малышу, какой он молодец, что сумел успокоиться.

Источник: международный образовательный портал taam.ru