

ДЕТСКАЯ ИСТЕРИКА

Детская истерика – это эмоциональное состояние, при котором ребенок не в состоянии контролировать свое поведение. Это демонстративное поведение, когда ребенок выражает активный протест и не может адекватно реагировать на окружающую его обстановку.

Маленьким детям сложно сдерживать эмоции, сказать словами, что они хотят или чувствуют. Поэтому в минуты гнева, смущения, страха или разочарования они кричат, плачут, топают ногами или даже бросаются на пол. Такое поведение проявляется у детей от года до пяти лет. У детей до трех лет чаще случаются капризы. В такой момент их достаточно отвлечь, переключить внимание для снятия проблемы. У детей старше двух с половиной лет могут случаться истерики – крайняя форма выражения упрямства, своеволия, негативизма, противопоставления себя взрослому. Истерики идут на спад, когда ребенок учится выражать свои мысли.



Совершенно неудивительно, если истерики у ребенка случаются только в присутствии родителей или бабушек, дедушек. Так он испытывает на прочность установленные вами правила и ограничения, старается проверять чувства тех людей, которым он доверяет.

Можно ли предотвратить истерики?

Полностью предотвратить истерику нельзя, но можно снизить вероятность их возникновения.

1. Следите за тем, чтобы ребенок хорошо отдыхал и высыпался, особенно перед каким-то трудным днем или важным событием.
2. Старайтесь придерживаться режима дня. Дети – консерваторы, им важно знать, чего ожидать в дальнейшем.
3. Поощряйте ребенка, чтобы он выражал чувства словами. Можете подсказать ему некоторые описания чувств, например: «Я очень расстроен... я устал...я злюсь...»
4. По возможности предоставляйте ребенку право выбора или так называемый выбор без выбора. Например, когда ребенок не хочет есть кашу, можно прямолинейно настаивать на своем, а можно спросить: «Какую ты будешь есть кашу: пшеничную или манную?».
5. Перед сменой вида деятельности дайте ребенку время, чтобы переключиться на другую деятельность. Ребенок не в состоянии резко менять виды деятельности.



Если ребенок играет, а приближается время сна, предупредите его, что через 5(10) минут (когда стрелочка дойдет до 12, когда часы покажут 21.00 и т.д.) ему будет пора отправляться спать.

Запомните!

Нельзя ругать ребенка за истерику. В таком случае он начнет копить в себе гнев и обиды, а это вредно для здоровья. Ведите себя с пониманием, с возрастом ребенок научится контролировать свои эмоции и истерики закончатся.

Нельзя хвалить ребенка за то, что он прекратил истерику. Он будет специально их устраивать, чтобы получить желаемое и затем похвалу.

Помните: как можно раньше нужно учить ребенка понимать слова «нет» и «нельзя». Эти слова важны для развития у ребенка чувства безопасности и уважения к границам других людей. Они помогают развивать самоконтроль, учат, что в жизни есть ограничения (а значит, и уменьшают количество истерик). Однако использовать слово «нет» нужно с осторожностью. Если говорить его слишком часто, то ребенок может перестать воспринимать его всерьез. Нужно ограничить использование слов «нет» и «нельзя» до ситуаций, когда речь идет о безопасности или недопустимом поведении. Когда вы отказываете в чем-то ребенку, объясняйте причины.

