

У ребенка истерика. Что делать?

Каждая мамочка хоть раз в своей жизни наверняка сталкивалась с таким поведением ребенка, когда он становится неуправляемым...

В ситуации, когда окружающие становятся осуждающими свидетелями такого поведения, взрослые, как правило, начинают стыдиться и повышают голос на ребенка или применяют к нему физическое воздействие, что, в свою очередь, еще больше провоцирует эмоциональную реакцию ребенка. Рассмотрим рекомендации для родителей, которые помогут справиться с истерикой.

1. Старайтесь предугадывать истерику у ребенка, если замечаете, что вот-вот начнется, то сразу переключите его внимание на другого человека, предмет или событие. Используйте фразу: «Вижу, что ты очень устал! Давай пройдемся (отвлечемся)?».
2. Если у ребенка истерика началась в людном месте, то необходимо найти спокойное и уединенное место, где он сможет прийти в себя, и где нет других детей, игрушек, гаджетов и телевизора. В такой ситуации можно сказать: «Мы сможем с тобой поговорить только тогда, когда ты успокоишься». Нужно понимать, что во время истерики с ребенком разговаривать не имеет смысла.
3. После нормализации эмоционального состояния ребенка следует с ним поговорить и обсудить произошедшую ситуацию, выяснить причину и обозначить действия, которые необходимо совершать в будущем для предотвращения подобных повторов.
4. Где бы истерика ни протекала, целесообразно применять единую тактику. Ребенок должен запомнить, что при его бурных эмоциональных реакциях родители не вступают с ним в спор, диалог и взаимодействие.
5. Расскажите ребенку, что на самом деле существует множество разных эмоций. Можете вместе нарисовать смайлы с разными выражениями лица. Учите ребенка определять, проговаривать и конструктивно проявлять свои эмоции. Например, используйте фразу: «Я сейчас злюсь», «Мне не нравится это», «Я чувствую себя уставшим, грустным», «Мне плохо, мама ты можешь меня обнять?» и т.д.
6. Следите и сами за своим поведением в семье. Очень важно быть спокойными и адекватно реагировать на различные ситуации. Если ребенок видит, что родители бурно эмоционально реагируют, то он будет копировать данную поведенческую модель в ситуации отреагирования на какие-либо проблемы.
7. В случае, когда ребенок может нанести себе вред во время истерики, попробуйте его крепко-крепко обнять и не отпускать, хоть он и будет пытаться еще минуты 2 сопротивляться. Объятия взрослого дают ребенку чувство безопасности и контроля, отсутствие которых как раз и может быть причиной истерических проявлений.

Самое важное - это дать ребенку понимание того что вы спокойны, но не безразличны. Ни в коем случае не нужно отворачиваться и тем более уходить, это рождает одну из очень глубоких детских психологических травм – покинутости, оставленности. Просто будьте рядом, ждите, когда эмоции улягутся, и будьте готовы начать диалог, когда ребенок окажется к нему готов. Поговорите с ним о его чувствах, постарайтесь понять причины истерики, тогда вы сможете спокойно урегулировать возникший конфликт и возможно исключить будущие.

Педагог-психолог Д/с «Лисенок», Оськина Г.А.