Памятка для родителей:
Как справиться
с детской истерикой.

Каждый взрослый иногда сталкивается с детской истерикой, каждый помнит, какой нагрузкой (психологической и физиологической) они сопровождаются. В такой ситуации, когда на Вас смотрят посторонние люди, легко растеряться или выйти из себя. Как быть?

Специалисты рекомендуют придерживаться следующих рекомендаций:

1. Помните, что даже самые замечательные мамы оказываются в таких ситуациях и дело тут не в маме, а в темпераменте и характере вашего ребенка.

Задумайтесь над причиной истерики ребенка:

—ребенку не хватает вашего внимания, и он таким способом стремится завоевать его (такая привычка очень быстро закрепляется и часто используется и во взрослой жизни);

— ребенок манипулирует вами, и так он привык добываться всего, чего он хочет.

Отличить манипуляцию нелегко, но понаблюдайте за своим ребенком: как именно он плачет, что помогает ему успокоиться.

Если вы поняли, что вами манипулируют, дайте ребенку понять, что вы не одобряете его действия.

— ребенок устал, хочет спать, он голоден: искорените причину, и истерика пройдет.

2. Если истерика в самом разгаре, улучите момент, когда ребенок набирает воздух, чтобы огласить окрестности новыми криками, и очень выразительно и захватывающе начните рассказывать какую-нибудь захватывающую историю.

3. Можно попытаться взять ребенка на руки прижать к себе и ждать, когда все закончится, выражая свое сочувствие, желательно одной часто повторяющейся фразой.

4. Главное средство от истерик, не впадать в такое же неистовство, пытаясь сохранять спокойствие, выразить свое сочувствие ребенку:

«Я понимаю, что ты сейчас злишься, потому что мы не можем купить тебе …», «Я знаю, как это обидно»; «Когда ты успокоишься, мы обсудим с тобой, что произошло».

Ребенок не услышит вас с первого раза, но повторив эту фразу несколько раз, вы достучитесь до своего малыша и он будет благодарен вам, что вы не дали волю своим чувствам (а как хотелось!). Договорите с ребенком, выясните причины его поведения.

Не меняйте уже принятых решений, чтоб успокоить ребенка. Это сработает один раз, но поняв, что с помощью истерики можно добиться желаемого, ребенок наверняка этим воспользуется и начнет вами манипулировать;

5. Дети 3—5 лет вполне способны понять логичные объяснения взрослых. Пора учить ребенка переживать и проживать неприятности, не делайте вид, что ничего не произошло.

Конечно, объяснить что-либо громко кричащему ребенку очень трудно.

6. По возможности забудьте, что на вас смотрят: эти люди и сами не раз попадали в такую ситуацию.

7. Когда буря грянула, не корите себя, не обвиняйте ребенка (бабушкин, дедушкин, папин, мамин, тетин) характер.

Помните, что никто не знает вашего ребенка так, как он себя.

Вывод: чаще беседуйте с ребенком о его настроении, желаниях, интересах.

Учите ребенка понимать слово «нет». Дети постоянно проверяют на прочность родительский авторитет. Чем старше они становятся, тем лучше они умеют уговаривать. Однако детям нужны рамки, чтобы по мере взросления они могли чувствовать себя в безопасности. Умение говорить «нет» - важная составляющая процесса создания зоны безопасности для ребенка. Сначала нужно решить, действительно ли стоит говорить «нет». Попробуйте понять, зачем ребенку понадобилось та или иная вещь. Спросите себя, действительно ли ребенку нужна эта игрушка или джинсы? Может быть, он просто видел их по телевизору или у друзей? Возможен ли компромисс? Может быть, подойдет более дешевый аналог? Еще один возможный выход - предложить ребенку сделку, учите договариваться.

Можно ли предотвратить истерики?

Полностью предотвратить их нельзя, но можно снизить вероятность их возникновения. Вот несколько советов:

1. Следите, чтобы ребенок хорошо отдохнул, особенно перед каким-то трудным днем или важным событием;
2. Насколько возможно, придерживайтесь режима дня. Дети - консерваторы, им важно знать, чего ожидать в дальнейшем;
3. Не гуляйте слишком долго, укладывать ребенка спать вовремя;
4. Если вы отправляетесь в путешествие, возьмите с собой любимые игрушки и книги ребенка, чтобы развлечь его;
5. Поощряйте ребенка, чтобы он выражал чувства словами. Можете подсказать ребенку некоторые описания чувств, например: «Я очень

рассержена… я устала.. я злюсь» и т.п.;

6. По возможности предоставляйте ребенку право выбора, или так называемый выбор без выбора. Например, если он не хочет купаться, можно прямолинейно настаивать на своем решение, а можно спросить его какие игрушки он хочет взять в ванную или, в ситуации, когда ребенок не хочет кушать, можно спросить: « Какую ты будешь кашу: манную или овсяную?»;
7. Перед сменой вида деятельности дайте ребенку время, чтобы переключиться на другую деятельность. Ребенок не в состоянии резко менять виды деятельности. Если приближается обед, а ребенок играет, предупредите его, что через 5 минут нужно будет садиться за стол.

Что делать после истерики?

1. Никогда не наказывайте ребенка за истерику. В этом случае он начнет копить в себе гнев и обиду, а это вредно для здоровья. Ведите себя спокойно, с пониманием. С возрастом ребенок научится лучше контролировать свои эмоции.
2. Не хвалите ребенка за то, что он прекратил истерику. В противном случае он будет устраивать их специально, чтобы получить то, что ему нужно.

Материал подготовила педагог-психолог Борисова Е.М.