

Детская истерика. Что с этим делать?!

Детская истерика – это эмоционально состояние, при котором ребенок не в состоянии контролировать свое поведение. Это демонстративное поведение, выражающее активный протест, собственные страдания и невозможность адекватных реакций.

Маленьким детям трудно сдерживать эмоции, сказать словами, что они хотят или чувствуют. Поэтому в минуты гнева, смущения или разочарования и страха дети кричат, плачут, топают ногами и даже бросаются на пол. Такое поведение проявляется у детей от года до пяти лет.

У детей до 3-х лет – это капризы и в такой момент достаточно отвлечь, переключить внимание для снятия проблемы. А вот у детей старше 3-х лет могут возникать истерики, как крайняя форма выражения упрямства, своеволия, негативизма, противопоставления себя взрослому. Когда ребенок научится выражать свои чувства, истерики пойдут на спад. Однако такое обучение во многом зависит от родителей и их реагирования на истерическое поведение ребенка.

Не удивляйтесь, если у ребенка случаются истерики только в вашем присутствии. Так он испытывает на прочность установленные вами правила и ограничения. Кроме того, дети стараются демонстрировать свои чувства и проверять чувства тех людей, которым они доверяют.

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 решении, 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?»);

Перед сменой вида деятельности дайте ребенку время, чтобы переключиться на другую деятельность. Ребенок не в состоянии резко менять виды деятельности. Если приближается.

Сделайте столько минут, сколько ребенку лет, например для 3-х летнего ребенка 3 минуты.

Помочь малышу вовремя избавиться от отрицательных эмоций, освободиться от накопившегося напряжения, предотвратив тем самым истерику, можно с помощью нехитрой **игры «Бумажный салют»**: вам понадобится ненужный журнал с картинками или 2-3 листа цветной бумаги и подходящая коробочка. Предложите малышу порвать журнал на мелкие кусочки, помогите ему в этом. Затем журнальные обрывки помещаются в коробку или подходящую баночку, после чего ребенок устраивает разноцветный бумажный салют, обсыпая себя и маму яркими бумажками. Потом предложите малышу с вашей помощью собрать все бумажки и положить обратно в коробку. После чего залпы бумажного салюта можно повторять до той поры, пока малышу это не надоест.