

Как бороться с детскими истериками?

Детская истерика – страшный сон любого родителя!

Что же нужно знать родителям о детских истериках?

Истерика – нормальное явление для детей. Причиной является эмоциональная незрелость ребенка, вследствие которой он не способен справляться со своими эмоциями и чувствами так, как это делают взрослые.

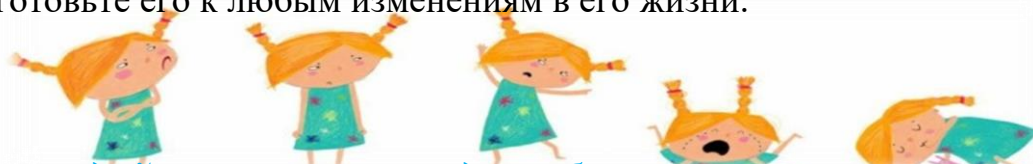
Истерика ребенка означает, что сейчас он переживает стресс.

Большая ошибка думать, что детская истерика – это просто способ манипулировать взрослыми и добиваться желаемого.

Уважайте чувства ребенка, сколь малозначительной бы не казалась Вам причина, сопереживайте им, но стойте на своем. Так Вы поможете своему ребенку понять, что существуют границы приемлемого и что не все желания могут и должны осуществляться «по щелчку».

Часто причиной детских истерик является физический дискомфорт и эмоциональное перевозбуждение. Уберите эти факторы.

Введите четкий и простой режим дня, избегайте магазинов и шумных улиц, тщательно готовьте его к любым изменениям в его жизни.



Как же действовать, когда ребенок «закатил» истерику?

- Сохраняйте спокойствие.
- Если истерика происходит в публичном месте, постарайтесь не обращать внимания на реакции окружающих.
- Не оставляйте ребенка одного, не делайте вид что уходите, не угрожайте отдать чужому дяде или милиционеру.
- Присядьте на корточки, ласково посмотрите в глаза, обнимите, если получится. Возьмите за руку и выйдите на свежий воздух или хотя бы в другое помещение.
- Когда истерика начнет затихать, начинайте говорить.
- Когда ребенок совсем успокоится, обсудите с ним ситуацию.
- Завершите неприятный инцидент неким ритуалом примирения: рукопожатием, объятием, поцелуем. Пусть ребенок поймет, что ситуация исчерпана, он ни перед кем не виноват, и **Вы его по-прежнему любите!**

Важно изменить своё отношение к детским истерикам: они могут быть тем, что сводит вас с ума и выматывает, но также и тем, что учит Вас лучше понимать себя, детей и окружающих людей, даёт возможность приобрести новые навыки и умения. Это Ваш выбор — страдать или учиться и становиться сильнее.

*Подготовила: педагог-психолог
Харьковская Ирина Андреевна*