



Консультация для родителей «Как прекратить истерику у ребенка?»

Подготовила:
педагог-психолог
МДОУ «Детский сад №101»
Андреева Е.А.

Слезы, крики, требования сделать так, как он хочет, — с детскими истериками сталкиваются абсолютно все родители. Истерика у ребенка — это непростое испытание для обеих сторон. Ребенок пытается справиться с яростью, обидой и другими чувствами, которые ему еще сложно выдерживать. Родители в ответ раздражаются, испытывают чувство вины перед окружающими и часто теряются между тем, что надо делать, как это будет выглядеть со стороны, и тем, что действительно может помочь остановить истерику.

Несколько рекомендаций, которые помогут вам справиться с детскими истериками, учитывая при этом то, что происходит с ребенком.

I. АНАЛИЗИРУЙТЕ, В ЧЕМ ПРИЧИНА ИСТЕРИКИ, И СТАРАЙТЕСЬ НЕ ПОДКРЕПЛЯТЬ ЕЕ

У любого поведения есть причина. Возможно, вам не совсем понятна причина истерики, но она обязательно выполняет какую-то функцию. Для того, чтобы справиться с ней и предотвратить истерики в будущем, мы должны проанализировать, что происходит. Надо стать детективами истерик! Подумайте о том, что произошло непосредственно перед истерикой. Вы говорили по телефону, не обращая внимания на ребенка? Другой ребенок взял его любимую игрушку? Вы попросили его сделать что-то сложное? Если посмотреть на то, что произошло непосредственно перед этим, можно понять, почему произошла истерика. Также важно подумать о том, как вы обычно реагируете в таких ситуациях — причина может быть именно в этом (и, возможно, именно свою реакцию вам нужно будет изменить).

Если поняли, почему началась истерика, следующий шаг — не поддаваться и не позволять ребенку добиться истерикой того, что ему нужно. Например, если ребенок кричит в магазине, потому что вы не дали ему взять коробку шоколадных конфет, очень важно, чтобы в результате вы конфеты так и не купили. Любые уступки по причине истерики приведут к повышению вероятности того, что истерика повторится. Так что держитесь и оставайтесь сильными!

2. НЕ ОБРАЩАЕМ ВНИМАНИЯ

Очень действенным методом прекращения истерического поведения ребенка является то, что вы *просто не будете обращать никакого внимания на эти эмоции в течение 5 - 10 минут*. Вам надо набраться терпения и не общаться с ребенком в это время. Эффект от таких действий принесет результат, учитывая то, что игра на публику со стороны малыша закончена. А детям доставляет удовольствие во время истерик наблюдение за «зрителями», поэтому они могут манипулировать Вами. Конечно, после успокоения, маме лучше сразу попробовать поговорить с малышом. Ведь спокойный разговор с обсуждением поведения ребенка и объяснением, что так вести себя нельзя и почему, принесет положительный результат.

3. ПОМНИТЕ О КАРТИНЕ В ЦЕЛОМ

Хорошо, вы посередине истерики. Можете ли вы прекратить истерику за минуты или даже секунды? Во многих случаях, наверное, можете. Иногда для этого достаточно все той же конфетки. И какой это соблазн! Именно поэтому важно думать о картине в целом и долгосрочной перспективе. Цель не в том, чтобы прекратить эту конкретную истерику в этот конкретный момент времени. Цель в том, чтобы истерики повторялись как можно реже. Нам важно уменьшить любое поведение, которое мешает успеху наших детей, и закрепить то поведение, которое помогает им быть успешными. *Любые уступки и побряжки во время истерики покажут ребенку, что истерика ему полезна*. И в следующий раз, когда ему что-то не понравится, поведение начнется снова. Конечно, проще сказать, чем сделать, но попробуйте думать о картине в целом — потом себе спасибо скажете!

4. ПРЕДЛОЖИТЕ АЛЬТЕРНАТИВУ

Проанализируйте поведение ребенка и те ситуации, в которых он обычно начинает капризничать, и заранее проговаривайте с ним возможные последствия. Например, если вы собираетесь в магазин и знаете, что ребенок может начать требовать купить ему игрушку и закатывать истерику из-за вашего отказа, договоритесь с ним, что вы оба будете делать в этой ситуации. Например: «Я собираюсь в магазин. Я могу взять тебя с собой, но только с условием, что ты не будешь просить, чтобы я тебе что-то купила, сегодня у меня нет такой возможности».

Если ребенок соглашается, полезно будет договориться и о том, что будет, если договоренность нарушится. «Если ты все-таки начнешь капризничать, мне придется больше не брать тебя с собой в магазины (мы с тобой не пойдём в кино, как хотели, и так далее)». Таким образом вы не только сможете обезопасить себя от детской истерики, но и научите ребенка понимать причинно-следственные связи собственного поведения и делать первые важные выборы.

5. ПРОЯВИТЕ ФАНТАЗИЮ

Организм ребенка отвечает на стресс архаической реакцией борьбы или бегства. Поэтому иногда, чтобы предотвратить кризис, можно предложить ему альтернативу в виде спортивных игр. Прыжки, танцы, игра в догонялки позволяют высвободить энергию, накопленную для реализации стрессовой реакции. Включите музыку, если вы находитесь дома, начните танцевать, петь, делать то, что вы раньше не делали. *Подключите свое творческое мышление и помогите малышу перефокусировать внимание с истерики на интересное занятие.*

6. СОХРАНЯЙТЕ РАВНОДУШНОЕ ВЫРАЖЕНИЕ ЛИЦА И РАВНОДУШНЫЙ ТОН ГОЛОСА

Все мы люди, и для нас естественно поддаваться эмоциям в ситуации стресса. В случае истерики у ребенка мы все можем вести себя не лучшим образом. Но в эти моменты напоминайте себе, что ваше лицо и голос не должны выдавать то, что вы чувствуете. Пусть ваше лицо и тон говорят о том, что истерика никак на вас не влияет (даже если внутри все наоборот!). Попробуйте побыть актером, наденьте маску полнейшего равнодушия!

Никаких угроз, а тем более физического насилия, не допустимо. Хотя многие мамочки, да и отцы нормально относятся к шлепкам по мягкому месту. Запомните, рукой шлепать малыша нельзя!

Важно показать ребенку, что такое поведение сильно огорчает Вас. Для этого есть слова. Поверьте, что беседа с ребенком и объяснение, почему так надо себя вести, а не иначе - это лучше шлепков. Кроме того, не забывайте после успокоения малыша и воспитательной беседы, похвалить его за то, что он все понял. А так же не забудьте обнять, поцеловать ваше чадо.

7. ПОЗВОЛЬТЕ РЕБЕНКУ ЗАГЛАДИТЬ ВИНУ

За плохое поведение не всегда полагается наказание. Ребенок может чувствовать себя ужасно после того, как сделает что-то плохое. И это уже само по себе наказание. Если вы позволите ребенку сделать что-то, символически искупающее его проступки, тем самым вы невербально сообщите ему, что он действительно был неправ, но что вы готовы принять его извинения, — это позволит вам обоим двигаться дальше.

8. ПРЕКРАТИТЕ ВИНИТЬ СЕБЯ!

Вы не плохие родители. Ваш ребенок не плохой. Вы далеко не единственные родители детей, у которых бывают истерики. Вы не должны быть идеальными круглые сутки. Вы можете ошибаться. Ваш ребенок может ошибаться. Все в порядке. Это часть процесса. Выше голову, все получится!