

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ РЕБЕНОК ВПАДАЕТ В ИСТЕРИКИ

Детям иногда свойственны припадки ярости, во время которых они падают на пол, бьют по полу руками и ногами, кричат, колотят окружающих. Чаще всего такое поведение возникает на запрет взрослых (нельзя брать какую-то вещь, нельзя играть в луже), или на отказ купить игрушку, шоколадку.

Совсем маленькие дети закатывают истерики потому, что им часто не хватает слов, чтобы выразить свои потребности. Неудовлетворённость от непонимания накапливается и выливается в слезах, криках. Ребёнок дошкольного возраста, который регулярно закатывает истерики и который не страдает задержками языкового и умственного развития, возможно, находится в стрессовом состоянии. Причин этому может быть множество – слишком высокие, или напротив, слишком низкие требования взрослых, пренебрежение к его нуждам или жесткие наказания, раздор в семье, физическое недомогание, связанное с сильными болями, чрезмерная избалованность или нехватка социальных навыков.

Тактики поведения:

1. Если истерика началась в ответ на отказ или запрет взрослого, родители не должны тут же отменять свое решение. Лучше твердо сказать «нет» (конечно, в том случае, если запрет является действительно необходимым).
2. Не рекомендуется в момент истерики поднимать ребенка с пола и брать на руки. Но если ребенок сам просится на руки, следует выполнить его просьбу.
3. Нежелательно во время истерики оставлять ребенка одного. Однако, если взрослый находится в состоянии крайнего эмоционального возбуждения и не может контролировать свои действия, лучше все же отойти от ребенка.
4. Можно попробовать отвлечь ребенка, переключить его внимание на какое-либо действие или предмет.

Как предотвратить проблему:

Подумайте, как предоставить детям достаточно возможностей для выхода чувств и эмоций. Эмоциональных срывов будет меньше, если вы дадите ребёнку возможность действовать по собственному плану и разумению (с вашей поддержкой и под присмотром), т. е. не будете подавлять его инициативу и самостоятельность.

ВОЛШЕБНЫЕ ФРАЗЫ ОТ ДЕТСКИХ ИСТЕРИК

Чтобы справиться с ситуацией, родителям ни в коем случае не следует идти напролом. Немного чувства юмора, изобретательности и дружелюбия – и вот уже малыш, вместо того чтобы в истерике валяться на полу, весело отправляется чистить зубы. Вот несколько «волшебных» фраз и приемов, которые могут предотвратить «военные действия» в вашем доме. И не забывайте об улыбке во всех ситуациях и дурашливом выражении лица в некоторых из них, так все сработает лучше.

- Перед сном «Пора спать. Ты как предпочитаешь добраться до своей комнаты – на четвереньках или задом наперед? Твой выбор!»
- «Пора чистить глазки!» (сделайте несколько движений перед глазами, как будто вы чистите зубы и дождитесь фразы «Мам, не глазки!!») «Ой, ты прав, пора чистить ушки!» (тут реакция, скорее всего, будет более бурной). Ну и наконец: «Ну все, я сдаюсь, что же сейчас пора чистить?» «Зубки!» – дитя в восторге и отправляется в ванную без намека на скандал.
- «Пора надевать пижаму! Может, вот так?» – и наденьте детские пижамные штаны себе на голову или на руки.

- «Пора в ванную. Ты полетишь на ракете (поднимите малыша вертикально вверх с соответствующим звуком) или поплывешь на подводной лодке?» Возьмите малыша подмышку и медленно продвигайтесь, сигналивая «бип-бип-бип».
- Уборка игрушек «Пора убирать игрушки. Какие две песенки ты бы хотел услышать, пока мы будем все собирать?» «Пора убирать игрушки. Давай посмотрим, кто быстрее все уберет – ты вот этот паззл или я вот этот конструктор?» «Давай ты их будешь не складывать, а бросать?» Перед этим убедитесь, что «бросания» есть подходящее место, и незаметно спрячьте те игрушки, которые могут не вынести такого обращения.
- Еда «Первым еду получит тот, у кого чистые руки». Поставьте тарелку с нарезанными овощами на свое место за столом и скажите: «Надеюсь, у нас в доме нет овощных воришек?» Потом отвернитесь и занимайтесь несколько минут чем-нибудь еще, пока малыш, хихикая, подъедает овощи с вашей тарелки. «Чего бы нам такого добавить, чтобы эта еда стала повкуснее?» – если малыш отказывается есть то, что ему дали, можно попытаться вместе сделать блюдо вкуснее.
- Выход из дома «Мы уходим. Одеваемся столько, сколько я пою эту песенку». Пропойте веселую песенку и, когда она закончится, скажите: «Пора идти. Ты уверен, что все успел надеть?» «А ты знаешь историю о девочке и ее фиолетовой кошке? Нет? Я расскажу тебе о ней, когда сядем в машину». «А ты умеешь сидеть на детском сидении вверх ногами?» Дождитесь смеха и криков «Нет, мамочка». «А спиной вперед?» – и так до тех пор, пока ребенок не продемонстрирует вам правильный способ усаживаться в машине.

