Что делать *во время* детской истерики (3-7лет)?

Если вам удалось вовремя увидеть начало надвигающейся истерики, то вам будет достаточно быстро переключить внимание ребёнка, например, на любой яркий объект.

Также, разумным будет быстро увести ребёнка из места большого скопления людей. Истерика всегда направлена на то, чтобы привлечь внимание, поэтому чем меньше зрителей, тем быстрее она закончится.

Если истерика наступила, то у вас есть два варианта действия.

1 вариант: если вы уверены в своём спокойствии и не боитесь потерять лицо перед окружающими, требования ребёнка игнорируются. Помните, что истерика чрезвычайно энергозатратна и чуть меньше, чем через 20 минут прекратится сама.

2 вариант: сохраняйте спокойствие. По возможности уведите ребёнка туда, где будет как можно меньше зрителей. Наклонитесь к нему или сядьте на корточки, ваши с ним глаза должны быть на одном уровне. Скажите, что понимаете, что он сейчас расстроен, но так вести себя нельзя и что он не получит желаемого, если будет так продолжать. Для успокоения ребёнка, можно мягко похлопать его по спине или плечу.

Что делать *после* истерики?

Ошибочным будет предположение о том, что помощь ребёнку заканчивается, когда истерика завершилась

Родителю нужно помнить, что момент, когда ребёнок перестал истерить – не время выяснять причину истерики или ругать ребёнка.

Следует воспользоваться тремя простыми шагами:

- дать воды,
- дать отдохнуть, а лучше, поспать, потому что это восстановит силы,
- и только через некоторое время спокойно узнать в чем причина истерики, начав с вопроса: «Что тебя расстроило?»

Истерика – защитный способ выражения ребёнком недовольства, примерно к 7-8 годам она исчезает. Однако, если с возрастом ничего не меняется, а также если истерика имеет следующие особенности:

- регулярна (случается каждый день),
- ребёнок стремится навредить (ударить, укусить) себе, вам, окружающим,
- заканчивается потерей сознания,

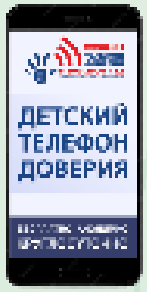
- это повод для обращения к специалистам!

Приглашаем Вас и Ваших детей на консультации психолога в Семейный многофункциональный центр!

НАШИ КОНТАКТЫ:

454087 г. Челябинск,
ул. Румянцева, 19а — 8 (351) 700-17-71
ул. Жукова, 44-б — 8 (351) 700-15-51
ул. Тимирязева, 24 — 8 (351) 700-14-42

В ПОМОЩЬ РОДИТЕЛЯМ:



Челябинский областной центр социальной защиты «Семья»

семейный мфц

Опять истерика! Как помочь ребёнку справится со сложными эмоциями



(для родителей)

Каждый родитель сталкивался с ситуацией, когда ребёнок кричит, плачет, бьётся руками и ногами по полу. Такое поведение называется ***истерикой.***

В этой ситуации родитель сталкивается с вопросами:

- **Почему это случилось?**
- **Как это можно было предупредить?**
- **Что делать во время истерики?**
- **Что делать после истерики?**

Попробуем разобраться от чего возникает истерика и что делать?



Почему случилась истерика?

Причина №1. Возрастной кризис

Возрастной кризис – закономерный этап жизни, через который проходит каждый человек. Его причиной является естественное развитие ребёнка, и переход к новым видам деятельности: детский сад, школа.

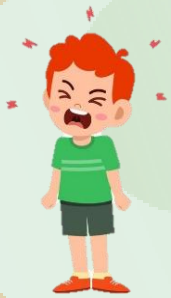
Наиболее яркая, сильная, громкая истерика, в том виде в котором все её представляют, появляется в периоде **от 3 до 7 лет**. Это два кризиса между которыми находится ребёнок.

Начиная с трёх лет, ребёнок стремится к полной самостоятельности: самостоятельно одеться, завязать шнурки, пользоваться ножом и вилкой.

“Я сам!” – то, что услышит родитель перед потенциальной истерикой.

Очевидно, что любой родитель ограничивает самостоятельность ребёнка, потому что он ещё слишком мал, чтобы в некоторых занятиях проявлять самостоятельность. С одной стороны, ребёнку опасно делать что-то самому. С другой – он может просто не уметь, и если малыш обнаружит, что он не может справиться сам, то это также послужит причиной истерики.

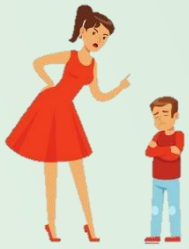
В семь лет, когда ребёнок стал школьником, ему приходится сталкиваться с большим количеством трудностей, которые провоцируют истерику: длительные занятия, новые правила поведения, широкий круг школьных обязанностей и т.д.



Нервная система юного школьника не может выдержать всех нагрузок и единственный способ выплеснуть накопившиеся переживания или хотя бы на время вырваться из школьной рутины – это истерика.

Причина №2. Переживание запретов

Неотъемлемой частью родительского воспитания является запрет, он нужен для того, чтобы сформировать траекторию безопасного пространства ребёнка. Родителю понятны причины запрета, но ребёнок остаётся в протесте и для него запрет кажется “неразумным”. Тогда истерика – это единственный доступный для него способ выразить своё недовольство.



Как предупредить истерику?

Есть два ответа на вопросы:

- *Что делать, чтобы истерики не было?*

Самым главным является понимание того, что ребёнок не умеет выражать своё недовольство. Учите его говорить о своих чувства и переживаниях. Обсуждайте с ним поступки героев в фильмах и сказках. Помогайте ему называть те чувства, которые ребёнок сейчас испытывает. Спрашивайте почему сам ребёнок поступил так или иначе.

Заранее ясно и доступно объясняйте ребенку причины запретов. Например, ребёнку нельзя сладкое, потому что он болеет, и ему может стать хуже. Или у вас был уговор, что игрушку можно получить только в день рожденья и если уговор будет нарушен, то в будущем подобных соглашений не будет. Запреты должны быть едины, то есть мама, папа, бабушки и дедушки должны одинаково относиться ко всем запретам и не допускать их смягчений одним из членов семьи

- *Как распознать начало истерики?*

У каждого ребёнка могут быть разные признаки предстоящей истерики, которые необходимо вовремя отмечать:

- взгляд исподлобья;
- дрожание губ;
- методичное раскачивание тела;
- хныканье;
- руки скрещены в замке на груди.

Именно они являются индикаторами, заметив которые можно вовремя переключить внимание ребенка и предупредить истерику.

Но возникает вопрос о том…