

Детские истерики: как с ними справиться

По В.А. Клячкину, истерика – это детские эмоции, которые малыш пока не научился выражать в другой форме. Любые сильные эмоции у человека сопровождаются выбросом адреналина в кровь, учащением сердцебиения, иногда даже повышением температуры тела. С такими ощущениями сложно справиться и взрослому, не то что ребёнку. Но если взрослые могут осознать причину своих эмоций и проконтролировать их, то малыш ещё не знает, как реагировать. Поэтому закатывается в плаче, непрекращающемся крике, может начать драться.

В чём причины такого поведения?

- Стремление обратить на себя внимание;
- старание добиться чего-то желаемого;
- неспособность выразить словами своё недовольство;
- утомление, недосыпание, чувство голода;
- состояние во время или после болезни;
- желание подражать взрослым или сверстникам.



Что делать при истерике?

1. Не обращай внимание на окружающих. Можно коротко извиниться. Если вы сильно нарушаете спокойствие окружающих, попробуй увести малыша в более уединённое место.
2. Во время истерики старайся оставаться спокойной. Это очень сложно, особенно если все происходит в общественном месте. Говори мягко, присядь на уровень глаз ребёнка, постарайся обнять его, если он не против.
3. Как справиться с детской истерикой в 3-4 года, когда малыш всюю проявляет самостоятельность и спорит с каждым твоим словом? По возможности уступай детскому «нет», предлагай компромисс. Например, в такой ситуации: «Да, ты можешь сейчас сам повезти свою коляску, но только до конца тротуара». В принципиальных вопросах будь последовательна, чтобы истерика не стала средством манипуляции. Объясни, почему то или иное требование невозможно исполнить.
4. Переключи внимание. В момент истерики не расспрашивай, что именно расстроило малыша, предложи ему новую игру, покажи «птичку». Это наилучший вариант того, что можно сделать с детской истерикой в 1—1,5 года. Обычно чем младше малыш, тем проще это сделать. Двухлетки истерят уже «со вкусом».
5. Что же делать с детскими истериками в 4 года и старше, когда отвлечь внимание уже не получается? Нужно сесть рядом с ребёнком или взять его на руки, стараться обнять и проговорить его чувства: «Ты злишься, потому что мы не купили игрушку. Мне бы тоже было обидно». В данный момент ты жалеешь малыша, который не может справиться с эмоциями.
6. Если во время истерического приступа ребёнок начинает крушить всё вокруг себя, предложи ему более спокойную альтернативу: например, попинать подушку или порвать бумажку в мелкие клочки. Не запрещай плакать, пусть он справляется с эмоциями таким образом. Выслушай, обними, успокой, предложи помощь в том, что не получается.
7. Дождись передышки и постарайся устранить неудобство ребенка — уведи домой, покорми, дай водички. Старайся не оставлять поход по магазинам на конец трудного дня, всегда носи с собой бутылочку воды и перекус. Эти простые привычки сохранят миллион твоих нервных клеток.

Список используемых источников

<https://maloezhka.ru/articles/detskiye-isteriki-kak-s-nimi-spravitsya/>