

➤ Что такое истерика?

Истерика у ребёнка - всплеск эмоций, который может сопровождаться плачем, криками, агрессивным поведением, ударами руками или ногами.

➤ Причины истерик

Нехватка внимания взрослых.

В 2–3 года малыши не могут поделиться своими переживаниями и эмоциями. Это нередко приводит к накоплению гнева, недовольства, раздражения, обиды на то, что окружающие люди их не понимают.

Физический дискомфорт.

Жажда, голод, боль от внезапного падения, мокрый подгузник провоцируют возникновение эмоциональных вспышек..

Непонимание со стороны других детей.

Иногда в возрасте 2–2,5 года малышам сложно правильно объяснить то, чего они хотят. Это вызывает непонимание, недовольство, что выражается в истерике.

Переутомление.

Активно проведённый день, чрезмерное общение со сверстниками, родственниками, дальние поездки, длительные прогулки утомляют маленьких детей и могут вызвать раздражение.

➤ Причины истерик

Возрастной кризис.

Истерики такого происхождения длятся недолго: они связаны с преодолением так называемого кризиса 3 лет и заканчиваются, как только ребенок выходит на новый этап психического развития. Своеволие, строптивость, негативизм, упрямство и протестные настроения, свойственные детям в 2,5 – 3,5 года, могут выливаться в истерики, с которыми родителям без понимания особенностей этого возрастного этапа очень трудно справиться.

Подражание взрослым.

Бесполезно требовать от ребенка следовать определенным правилам поведения, если взрослый не выполняет их сам и легко раздражается, теряет самообладание. Маленькие дети усваивают родительские модели поведения, поскольку мама и папа для них образцы для подражания.

Чрезмерная родительская опека. В период активного развития, познания окружающего мира малышу хочется как можно чаще самостоятельно делать шаги в этом направлении. Но при излишней заботе родителей это не всегда получается, что провоцирует появление беспокойства, истерического поведения.

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по социально-личностному развитию детей
«Звездочка» № 99

У ребёнка истерика: что делать родителям?



➤ Какие бывают истерики?

Истерики бывают «истинные» и «коммуникативные»

Во время «истинной» истерики:

- ребенок входит в аффект: может биться головой об пол, доходить до рвотных позывов;
- получив желаемое, все равно не успокаивается;
- не реагирует на переключение и попытки успокоить.

При «коммуникативной» истерике:

- проявление умеренных реакций, слёз может не быть;
- получив желаемое, ребёнок успокаивается.

Как вести себя родителям во время истерики?

- Остаться рядом. Игнорирование и уход в другую комнату – не выход!
- Если истерика «истинная», первая задача – успокоить ребёнка: взять на руки, обнять. Покачать. Могут помочь поглаживания и тихий, мягкий голос.
- Если ребёнок не находится в аффекте и слышит вас, возвращайте ему эмоции: «Ты злишься. Тебе грустно. Я вижу, я с тобой».
- Если вы чувствуете, что злитесь сами, возьмите паузу, сделайте глубокий вдох. Помните: взрослый сейчас-вы. Вы можете принять эмоции ребёнка, а он ваши – нет.
- Держите границу и не давайте себя бить. Например, «Ты злишься, но меня бить нельзя. Бей подушку».
- Придерживайтесь своих правил: если нельзя, значит нельзя. Получив желаемое в результате истерики, ребёнок закрепит эту форму поведения.
Пример: «Я понимаю, ты злишься, но идём в магазин. А не в детский центр».

Как вести себя родителям во время истерики?

- Определите для себя правила: что нельзя, что можно, а где возможен компромисс. Придерживайтесь их. Это поможет избежать истерик в дальнейшем.
- Когда ребёнок успокоится, еще раз обговорите с ним правила.
- Переключение работает при манипулятивных истериках. Но сначала проговаривайте эмоции ребёнка.
- Пример: «Ты злишься, я понимаю. Мы не можем пойти на детскую площадку. Смотри, какая игра есть у нас дома».
- Если истерика случается в общественном месте, постарайтесь не поддаваться эмоциям. Вам нечего стыдиться! Спокойно выведите ребёнка оттуда. Часто истерика, начавшаяся в магазине, заканчивается сразу после выхода из него.
- В «спокойное» время вместе с ребёнком изучайте эмоции и способы их проявления.