

Родителям на заметку!

Истерики у детей – часто встречающееся явление, сопутствующее возрастным кризисам. Ребенок, испытывая дискомфорт, раздражение, негодование, выражает свое состояние плачем, криком, может падать на пол, выгибаться в дугу, биться головой о пол и др. Он еще не умеет контролировать свои эмоции в достаточной степени и не может использовать речь для обозначения своего неудовольствия.

Причины истерик разнообразны: физический дискомфорт (голод, жажда, боль), утомление (после насыщенного дня, поездки, в вечернее время), конфликты со сверстниками, запреты (особенно при непоследовательности со стороны взрослых, когда иногда разрешали, а сейчас запретили), ограничения, отказы, предъявление требований, недостаток внимания.

Для профилактики истерик необходимо:

- 1) соблюдать режим дня. Полноценный сон, чередование активных занятий с более спокойными, требующими включения познавательных процессов, способствуют балансу процессов возбуждения и торможения в ЦНС;
- 2) комментировать свои состояния и чувства и ребенка. Простые фразы «я радуюсь», «я злюсь», «я голоден» становятся инструментом устного выражения своих потребностей;
- 3) предоставлять ребенку выбор в ситуациях, которые допускают несколько вариантов решения;
- 4) объяснять причину запретов тогда, когда ребенок спокоен и может Вас выслушать.

Истерики возникают произвольно, неожиданно и проходят волнообразно – эмоциональное возбуждение в виде таких переживаний как злость, гнев, ярость на пике чаще всего сменяется горем и переходит в плач. Усиливают истерику и увеличивают время ее протекания повышенное внимание со стороны окружающих – попытки успокоить, отругать, угрожать («раз ты так себя ведешь, ...»), применение насильственных действий.

Сократить продолжительность и уменьшить интенсивность истерик помогут следующие принципы:

- 1) оставайтесь спокойными (громкий крик раздражает и Вашу нервную систему. В отличие от ребенка Вы знаете, что это состояние пройдет, а ребёнок получит образец реакции на ситуацию неудовольствия);
- 2) будьте последовательны (запрет и отказ, ставший внешней причиной истерики, должны быть соблюдены. Уступки могут привести к тому, что ребенок всегда будет добиваться желаемого плачем);
- 3) комментируйте состояние ребенка («Ты сейчас очень сильно злишься»), либо игнорируйте его поведение и займитесь своими делами, но не предпринимайте никаких других действий до переживания пика истерики;
- 4) после переживания пика истерики установите с ребенком тактильный контакт, возможно, он сам обратится к Вам – обнимите, погладьте, поцелуйте его.