

Как справиться с детской истерикой.

Детская истерика — это неудобная ситуация, с которой сталкиваются многие родители. Важно помнить, что каждый ребенок индивидуален, и причины его капризного поведения могут быть разными. Педагоги и психологи рекомендуют подходить к таким ситуациям с пониманием и терпением.

Необходимо внимательно анализировать поведение ребенка и пытаться выяснить, что вызывает у него такие эмоции. Более тесное общение с малышом, удовлетворение его потребностей, сохранение спокойствия и поиск адекватных реакций — вот основные принципы, которые помогут вам справиться с детской истерикой.

Не стоит паниковать и обижаться на ребенка за его поведение. Важно помнить, что ваша поддержка и понимание помогут малышу преодолеть возникающие проблемы. Поэтому будьте внимательны к своему ребенку, обращайтесь на него внимание и помогайте ему разбираться с собственными эмоциями.

Реакция родителей не может быть однозначной, и реагировать на детскую истерику можно по-разному. Однако нельзя оставлять её без внимания.

Не относитесь к слезам ребёнка безразлично, даже если внешне приходится соблюдать невозмутимое спокойствие.

Дети с нарушениями в развитии часто впадают в истерику от беспомощности, отчаяния, невозможности справиться с каким-то действием.

Помните: если ребенок часто плачет, капризничает, раздражен — это сигнал неблагополучия в его отношениях со взрослыми в какой-то значимой для него сфере.

Постарайтесь проанализировать собственную линию поведения, понять, почему ребенок так себя ведет, не торопитесь бездумно наказывать, одергивать малыша, переключать его внимание на что-нибудь другое, разберитесь в создавшейся ситуации.

Помните: причинами детской истерики могут стать:

- отказ взрослых выполнить желание ребенка;
- чрезмерные или противоречивые требования взрослых;
- усталость или нервное перевозбуждение;
- подражание другим детям;
- эмоциональное переутомление;
- многочасовое сидение у экрана телевизора, особенно если малыш смотрит передачи и фильмы для взрослых;
- увлечение компьютерными играми;
- чувство одиночества.

Обязательно постарайтесь понять причину истерики ребенка.

Больше общайтесь со своим малышом. Возможно, ему не хватает вашего внимания, и он таким способом стремится завоевать его.

Чтобы понимать своего ребенка и избежать его истерик, чаще беседуйте с ним о его настроении, интересах и обязанностях.

Удовлетворите естественные потребности ребенка, если он устал, хочет спать или голоден и истерика пройдет.

Проанализируйте свое поведение, если ребенок часто впадает в истерику; возможно, он перенимает какие-то черты вашего характера, например эмоциональную не сдержанность.

Сохраняйте спокойствие, если истерики избежать не удастся, помните, что даже самые замечательные родители оказываются в таких ситуациях.

Не смущайтесь, что на вас обращают внимание посторонние люди: они сами не раз попадали в такую ситуацию.

В момент, когда «грянула буря», не корите себя, не обвиняйте ребенка, постарайтесь успокоить его, оставьте малыша одного. Если это невозможно, покиньте помещение сами — уйдите в другую комнату.

Без зрителей истерики часто прекращаются сами собой. Если ребенок манипулирует вами (возможно, он привык таким образом добиваться всего, чего хочет), покажите ему, что вы не одобряете его действий.

Возьмите ребенка на руки крепко прижмите к себе и спокойным голосом повторяйте одну и ту же фразу. Например: «Успокойся, все будет хорошо» или «Я знаю, как это обидно...».

Дождитесь момента, когда ребенок набирает воздух для нового крика, и начните рассказывать какую-нибудь захватывающую историю.

После того как ребенок успокоится, займите его интересным делом, переключите его внимание на что-нибудь другое, постарайтесь определить и устранить причину детской истерики.

