



## Детские истерики: что с этим делать?

### ПРИЧИНЫ:

- переутомление (к этому может привести нарушение распорядка дня, смена обстановки, обилие новых впечатлений);
- недомогание - чужое плохое настроение (дети хорошо «считывают» эмоциональное состояние близких).

Если это капризы, то бесполезно оказывать воспитательные воздействия в этот момент.

Надо постараться успокоить себя, успокоить ребенка, накормить, спать положить.

### КАК НЕ ДОПУСТИТЬ ИСТЕРИКУ-ПРОТЕСТ

Прием «Перетаскивание». Часть игровой ситуации перетаскиваем в новую обстановку. Чудеса фантазии приходится проявлять, когда дети не хотят уходить домой из садика. Тут разрешается взять «чужую» игрушку в

гости, познакомить со своими игрушками. Чтобы прервать игру для приема пищи, предлагаем ребенку накормить игрушку.

Прием «Предупреждение». Мгновенно прекратить игру бывает сложно. Ребенка лучше предупредить заранее, дать время закончить, помочь довести сюжет игры до логического завершения. Оговорить с ребенком условие, после которого деятельность поменяется. «Еще один мультик и купаться», «Еще два раза скатишься с горки и домой!»

Прием «Альтернативный вопрос». Предлагаем альтернативу, суть которой, в том, что ребенок все равно сделает по-нашему. «Ты сначала соберешь машинки или солдатиков?» Прием работает недолго. От того возраста, как ребенок способен сделать выбор, до того, когда он способен отклонить оба варианта.

Прием «Ритуал». Дети любят стабильность и постоянство, это их успокаивает. Поэтому придумывайте свой ритуал отхода ко сну, подготовки к обеду, прощания в садике.

## **КАК НЕ ДОПУСТИТЬ ИСТЕРИКУ-ТРЕБОВАНИЕ**

Прием «с глаз долой». Убираем из поля зрения ребенка, что ему нельзя брать. Чем меньше ребенок, тем чаще необходимо соблюдать это правило.

Прием «Переключение внимания». Показываем ребенку новый яркий раздражитель, обещаем другую, более интересную деятельность

Прием «разрешаем, но бдим». Ножницы – опасная игрушка для малыша, но, если очень хочется, можно потрогать под бдительным присмотром мамы. Слишком много запретов нервирует ребенка и ограничивает его развитие. Должен быть баланс между количеством «можно» и «нельзя», которые слышит ваш ребенок за день.

Прием «условное соглашение». Формула приема «Конечно, только потом» или «Да, но...»: «Конечно, мы будем играть, только сначала чуть-чуть поспим, а потом будем играть».

Прием «Предварительный договор». (Будет работать только при неукоснительном соблюдении. Стоит один раз пойти на поводу у ребенка и отменить договор, и дальнейшее использование приема невозможно). С трехлеткой уже можно договориться заранее, что мы не будем заходить в

магазин, потому что торопимся домой (смотреть мультик, встречать папу, играть в интересную игру).

## **ЕСЛИ ИСТЕРИКА ВСЕ-ТАКИ НАЧАЛАСЬ**

### **1. Уговоры, убеждения**

### **2. Переключения внимания**

### **3. Ритуал успокаивания.**

Как правило, со временем в каждой семье вырабатывается свой ритуал успокаивания. Это может быть один и тот же стишок, сказка, или игра.

### **4. Игнорирование.**

Если все остальные методы уже испробованы и нет угрозы здоровью, можно оставить ребенка поплакать в одиночестве или просто некоторое время не обращать внимания на крик.

Не ругать, не запирают ребенка, а спокойно озвучить вывод: «Наверное, тебе просто хочется сейчас поплакать... Когда плакать надоест мы с тобой (предложить что-то интересное)».

Когда плакать не для кого, то плакать скучно... Тем более, когда становится понятно, что слезами не удастся достичь результата. Тут, либо ребенок сам успокоится, либо вы повторите попытку успокоить ребенка через некоторое время.

Если истерика случилась в общественном месте, самое главное — сохраняйте спокойствие сами. Если есть возможность — выведите (вынесите) ребенка подальше от скопления людей, чтобы избежать их нежелательного вмешательства. И опять же — сохраняйте спокойствие.

Спокойно переждать, не идя на поводу ребенка, не вовлекаясь в негативные эмоциональные переживания — это лучшее, что можете сделать в этой ситуации.

Подготовила педагог-психолог МБДОУ дет/сад № 11 «Рябинка» Пастухова И.В.

Источник: «Психолог – родителю»: Сборник научно – методических материалов «Институт усовершенствования учителей», 2014