

КАК СПРАВИТЬСЯ С ДЕТСКОЙ ИСТЕРИКОЙ У ДОШКОЛЬНИКА



Родители нередко сталкиваются с ситуациями, когда поведение ребенка выходит из-под контроля. Особенно остро эта проблема проявляется у дошкольников, ведь именно в этом возрасте активно формируются характер и способы выражения эмоций. Истерика — это состояние сильного возбуждения и эмоционального напряжения, которое сопровождается плачем, криками, агрессивностью и даже физическим саморазрушением. Важно помнить, что такая реакция ребенка является нормальной частью взросления и связана с недостаточной способностью выражать эмоции вербально.

Причины детских истерик:

- Физиологические факторы: усталость, голод, болезнь.
- Эмоциональные причины: стресс, разочарование, страх.
- Недостаточная зрелость нервной системы: неспособность регулировать эмоции самостоятельно.
- Потребность в самостоятельности и желание показать свою независимость.
- Копирование поведения взрослых.

Методы профилактики и преодоления истерик:

1. Проявляйте понимание и терпение.
Важно сохранять спокойствие и сочувственно относиться к ребенку. Говорите спокойным, мягким голосом, дайте ребенку почувствовать вашу поддержку и принятие его чувств.
2. Используйте метод отвлечения.

Иногда простое переключение внимания помогает остановить истерику. Можно предложить новую интересную игру, книгу или другое увлекательное занятие.

3. Установите границы и правила.

Четко обозначайте, что разрешено, а что недопустимо. Объясняйте последствия плохого поведения простым языком. Но будьте последовательны в требованиях и наказаниях.

4. Научитесь распознавать признаки приближающейся истерики.

Научитесь распознавать признаки приближающейся истерики. Часто родители могут заметить тревожные сигналы заранее (нервозность, раздражительность, беспокойство). Постарайтесь предотвратить приступ, успокоив ребенка.

5. Поддерживайте регулярный режим дня.

Усталость и переутомление способствуют возникновению истерик. Следите за распорядком сна, питания и отдыха вашего малыша.

6. Демонстрируйте пример здорового реагирования на негативные ситуации.

Показывайте своим поведением, как справляться с эмоциями спокойно и конструктивно. Ребенку важно видеть образец взрослого, умеющего управлять своими чувствами.

7. Создавайте условия для проявления самостоятельности.

Предоставляйте ребенку выбор простых решений ("Что хочешь съесть первым: яблоко или йогурт?"). Так ребенок почувствует ответственность и уверенность в собственных силах.

8. Избегайте гиперопеки и чрезмерной критики.

Контролируйте уровень требований к ребенку, давайте ему свободу исследовать мир и совершать небольшие ошибки. Будьте внимательны к своему поведению, чтобы избежать давления и излишней требовательности.

Чего нельзя делать при истерике:

- Наказывать физически или кричать на ребенка.
- Попустительствовать плохому поведению.
- Игнорировать чувства ребенка.
- Давать обещания, которые невозможно исполнить.

Помните, каждая ситуация уникальна, и лучший способ — это индивидуальный подход, основанный на знании особенностей характера своего ребенка. Если истерики возникают регулярно и сопровождаются серьезными проблемами, рекомендуется обратиться за консультацией к психологу или педиатру.

Педагог-психолог: Толстикова А.И.