

ИСТЕРИКА ДОШКОЛЬНИКА: КАК РЕАГИРОВАТЬ ДО И ПОСЛЕ

В самом начале можно попытаться отвлечь малыша чем-то интересным. Если это не помогло, и истерика началась, нужно применить одну из следующих моделей поведения:

1. **При истинной истерике** – приласкайте ребёнка. Ему сейчас плохо, покажите, что любите его. Об его поведении можно поговорить после, сейчас же нужно обнять его, погладить, покачать, показать, что вам не безразлично его горе. Ласковые прикосновения и утешения помогут ему быстрее прийти в себя и успокоиться.

2. **При манипулятивной истерике** – лишите его зрителей. Если истерика случилась в магазине, уведите его от чужих глаз, если дома – покиньте детскую. Лишите его возможности играть на публику. Проявите твёрдость. Один раз показав слабинку, вы будете смотреть на истерики постоянно. «Нет» должно означать «нет», и недопустимо, чтобы кто-то из родственников противоречил решению родителей.

Самое худшее, что могут сделать взрослые при детской истерике (неважно какой) – накричать на него или даже побить. Не нужно показывать свои слабости и вставать с ребёнком на один уровень эмоционального развития. Когда истерика закончилась, можно поговорить с ним о произошедшем. Во-первых, дать возможность сказать, что с ним случилось, что он чувствовал. Во-вторых, объяснить, как он другим способом может сообщать свои желания и чувства. Конечно, это не значит, что ребёнок сразу всё поймёт: до определённого возраста он сам себе не хозяин. Но обсуждать это нужно.

ПРОФИЛАКТИКА ИСТЕРИК

Вот то, что поможет ребёнку быть более спокойным:

- **Распорядок дня, режим.** Сон, еда, прогулки, игры – всему своё время. Это позволяет малышу чувствовать себя в безопасности.

- **Твёрдость со стороны родителей.** Если истерики не влияют на решения родителей, они вскоре прекратятся ввиду их бесполезности.
- **Нет – излишней строгости.** Есть ли в запрете необходимость? Не нужно запрещать просто ради принципа. Иначе ребёнку будет казаться, что всё, что ему нравится – нельзя. И тогда будет бунт.
- **Подготовка к изменениям.** У ребёнка первый день в саду? Готовьте его заранее, как и к любым другим стрессовым ситуациям. Так ему будет легче их пережить.
- **Определённая свобода выбора.** Если ребёнок уже требует автономности, пусть выбирает! Например, между кашей и хлопьями, это научит его принимать решения и отвечать за них.
- **Внимание и забота.** Старайтесь быть в курсе всех переживаний малыша с самого раннего возраста, общайтесь с ним, уделяйте ему время, проявляйте любовь, и у него не будет необходимости в истериках. Но не впадайте в гиперопеку!

Итак, истерики у дошкольников – явление нормальное, но требующее много терпения и твёрдости. Если вы не в силах справиться с ситуацией, не пускайте ситуацию на самотёк: обратитесь к детскому психологу!

ПОМОЩЬ ПСИХОЛОГА ПРИ ДЕТСКИХ ИСТЕРИКАХ

Итак, 3 года – время истерик. Но что если они не проходят и в 4, 5 и более лет? Здесь 2 варианта: либо родители в чём-то ошиблись, либо у ребёнка есть проблема. И вот здесь необходим третий шаг – поменять среду и способы взаимодействия с ребёнком, которые приводят к истерикам. То есть необходимо создать условия, при которых он сможет выражать свои чувства иначе, не допускать перевозбуждения или переутомления, выстраивать отношения со своим чадом так, чтобы необходимость в истериках отпала сама по себе.

Главное, что нужно сделать, если истерики случаются часто, протекают тяжело и ничто, кажется, не помогает – обратиться к психологу. Он поможет понять, в какой плоскости лежит проблема. Если всё дело в ошибках

воспитания, психолог скорректирует действия родителей, разработает с ними такую модель поведения, которая решит проблему. С дошкольником старшего возраста также может быть проведена психологическая работа, призванная научить ребёнка приёмам саморегуляции.

Если психолог видит, что причина истерик кроется, скорее, в медицинской сфере, то порекомендует обследовать малыша, чтобы выявить проблему и приступить к лечению.