

Детская истерика на сегодняшний день актуальная и мучающая родителей тема, так как у детей дошкольного возраста очень часто случаются истерики. Нам, родителям, для того, чтобы адекватно «выходить» из истерик ребенка, не срывать, не калечить ему психику, а также не вгонять себя в невыносимое чувство вины, необходимо научиться разбираться в причинах истерик ребенка. Именно понимание причин может подсказать родителям стратегию поведения, дать им терпения и правильный настрой по отношению к ребенку.



Как же найти правильное решение в такой непростой эмоциональной ситуации?

Первое, что родителям необходимо понять для себя: нытье и истерики – это нормальная часть взросления ребенка. Дети капризничают, потому что у них не развита функция саморегуляции и свои эмоции они выражают очень активно. Этот способ дети выбирают для того, чтобы заявить о своем внутреннем дискомфорте, когда мы их игнорируем. В этом случае они действуют так для того, чтобы мы обратили на них внимание.

Во-вторых, когда вы попадаете в подобную ситуацию, посмотрите на своего ребенка не как на «монстра», который сейчас выводит вас из себя, делает что-то вам назло, а как на ребенка, нуждающегося в поддержке, в утешении, в защите. Только вы, родители, можете дать ему способность развить свою функцию саморегуляции и быть эмоционально стабильной личностью, а также изменить поведение ребенка, чтобы ему не пришлось прибегать к истерикам постоянно.

Существует универсальный алгоритм действий, который работает с детьми любого возраста и позволит вам прекратить детскую истерику в считанные минуты.



1. Отреагировать.

Услышали, плач ребенка - быстро поверните голову в ту сторону, где он плачет (разговаривать запрещено).

2. Присоединиться.

Подойдите и опуститесь к нему (разговаривать запрещено).



3. Анализ ситуации.

Посмотрите на выражение лица своего ребенка, считайте эмоцию с его лица и спросите: «Ты расстроен? Ты злишься? У тебя что-то не получилось?». Этими вопросами вы «включите» ребенка, расположите к себе и в ответ он вам может покачать или кивнуть головой.



4. Глубокий анализ ситуации.

Понять причину данной ситуации. Спросите у ребенка: «Что случилось? Я хочу понять, что произошло. Я хочу тебе помочь. Расскажи (покажи) чего ты хочешь?». Дети начинают с вами взаимодействовать, но важно не оценивать, что именно они говорят, не давать сразу свои советы, а просто выслушать и задавать следующий вопрос: «Что-нибудь еще?». Дайте ребенку выговориться.



5. Ответить ребенку.

Вы можете быть не согласны с позицией ребенка. В этом случае честно скажите ему: «Я не могу с тобой согласиться, потому что..... Извини». Если вы согласны с ребенком, поблагодарите его за то, что он вам



рассказал: «Давай пойдем, сделаем это».

Если ребенок еще не разговаривает и у него истерика, постарайтесь предложить ему варианты ответов, показывая: «Ты хочешь это? Покажи мне?»



И самое главное как не допустить детских истерик – это реагировать на них быстро не игнорировать ребенка, ведь для него важно, чтобы его услышали.



Интернет источники:

1. <https://yandex.ru/video/preview?filmId=2764762568744227523&from=tabbar&p=1&parent-reqid=1605302979582046-1528161567477739870900275-prestable-app-host-sas-web-yp-59&text=про+детские+истерики>
2. https://yandex.ru/video/preview/?filmId=6815032719374054058&from=tabbar&p=1&reqid=1605302553238954-1366992386841579950000134-sas1-8960&suggest_reqid=636596887152179184825511082326424&text=+детские+истерики

Буклет для родителей



**Детские истерики.
Как узнать
причины истерик и уметь
мгновенно
предупреждать их?**

сентябрь, 2021