

ДИТЯЧА ІСТЕРИКА

Істерика – це сильний викид емоцій, причому емоції ці мають негативний характер. Дитина під час істерики не контролює рухи свого тіла.

Для того, щоб навчитися справлятися з нападами істерики у дітей різного віку, необхідно спочатку з'ясувати їх **причини**:

- втома та погане самопочуття;
- відчуття голоду;
- відчуття страху і тривоги;
- бажання зробити по-своєму;
- бажання отримати те, що хочеться, причому саме зараз;
- прагнення домогтися батьківської уваги будь-яким способом;
- невміння висловити свої почуття інакше;
- сильне емоційне перенапруження.

Як запобігти істерику

Кращий спосіб впоратися з істерикою – не допустити її.

1. Підтримуйте розпорядок дня. Діти раннього віку та дошкільнята відчують себе в безпеці, коли дотримуються чітко встановленого режиму. Голод і сонливість, ймовірно, найбільш поширені причини істерики. Їх можна уникнути, якщо дотримуватися звичайний денний графік відходу до сну і прийому їжі.

2. Підготуйте дитину до змін. Переконайтеся, що попереджаєте її задовго до суттєвих змін, наприклад, таких як перший день у дитячому садку. Давши дитині час для пристосування, ви тим самим знизите ймовірність появи нападів істерики.

3. Будьте впевненими у своїх діях. Якщо дитина відчуває, що вона може за допомогою істерик впливати на ваші рішення, то буде і далі маніпулювати вами, щоб домогтися свого. Переконайтеся, що вона знає: ви приймаєте чіткі рішення і не передумаете у відповідь на погану поведінку.

4. Перегляньте свої заборони. Перш ніж відмовляти дитині в проханні, запитайте себе, чи є ваша заборона дійсно необхідною. Чому б вашому синові не перекусити, якщо вечеря затримується? Ви можете уникнути істерики, просто зробивши йому бутерброд.

5. Надайте право вибору. Вже з двох років карапуз домагається більшої автономності. Запропонуйте йому простий вибір, щоб він відчув себе самостійною людиною. Наприклад, запропонуйте на сніданок дитині вибір між вівсяною кашею і кукурудзяними пластівцями. Тільки не ставте таке питання, як: «Що б ти хотів би поїсти?» Ви ризикуєте отримати абсолютно непотрібний вам відповідь. Запитуйте: «Ти будеш їсти кашу або пластівці?»

6. Приділяйте більше уваги. Для дитини навіть погана увага краща, ніж ніяка. Переконайтеся в тому, що витрачаєте достатньо часу і відгукуєтеся на її основні потреби в любові й ласці.

СПОСОБИ ЗАПОБІГАННЯ

Якщо малюк завередував, дізнайтеся, чим він незадоволений, спробуйте усунути причину його невдоволення. Однак метод відволікання спрацьовує тільки тоді, коли істерика тільки починається. Що робити, якщо дитина вже увійшла в стан істерики?

1. Дайте зрозуміти, що крики і зойки не впливають на вас, вони не допоможуть змінити ваше рішення. Якщо істерика не дуже сильна, скажіть: «Сонечко, скажи спокійно, що тобі потрібно. Я не розумію тебе, коли ти кричиш». Якщо істеричний напад вже сильний, то вам краще вийти з кімнати. Поговоріть з малюком, коли він заспокоїться.

2. Постарайтеся ізолювати дитину в самий пік емоційного вибуху. Якщо це відбувається вдома, то залиште його в дитячій, а якщо на вулиці – відведіть туди, де немає інших дітей і дорослих.

3. Під час примх поведіть себе завжди однаково, щоб малюк зміг зрозуміти, що його поведінка неефективна.

4. Поясніть, як можна позитивними способами виражати своє невдоволення. Вже з двох років вчіть малюка вживати у своїй промові опис емоцій. Наприклад, «я засмучений», «я серджуся», «мені сумно».

5. Слідкуйте за своїми почуттями. Маленькі діти легко заражаються чужими емоціями. Так що ваша агресія може тільки погіршити ситуацію.

6. Будьте терплячі. Якщо для дитини істерики вже стали традиційними, не чекайте, що все пройде відразу після першого разу, коли ви вийдете з кімнати і спокійно поясніть все йому. Щоб нова модель закріпилася, буде потрібен якийсь час.

7. Ритуал заспокоєння. Як правило, із часом у кожній родині виробляється свій ритуал заспокоєння. Це може бути один і той же вірш, казка або гра. Наприклад, мама дме, щоб висушити сльози. Або даємо дитині попити чарівної водички, яка заспокоює.

Не варто боятися істерик у дітей, потрібно вчитися реагувати на них правильно. Якщо ви вже перепробували всі поради, наведені в нашій статті, але як і раніше спостерігаєте спалахи гніву у своєї дитини, зверніться за професійною допомогою.

8. Якщо бачите, що пахне «смаженим» – спробуйте увімкнути почуття гумору. І навіть простеньке смішне завдання може допомогти втомленому малюкові дійти до потрібного місця. Наприклад, стояти з висунутим язиком, поки червоний на світлофорі не зміниться зеленим. Чи позмагатися, хто придумав смішнішу пантоміму. Тут на скільки Вас занесе Ваша ж фантазія!

9. Якщо дитина втомилась від того, що довго чекає на щось (наприклад, обід) і ви відчуваєте, що поганий настрій “не за горами” – залучіть її до підготовки – нехай спробує їжу на сіль чи перемішає салат.

10. Для профілактики дитячих примх та істерик велике значення має єдина виховна позиція всіх членів сім’ї, які беруть участь у догляді за дитиною. Якщо, дорослі виховують по-різному, дитина вчиться маніпулювати і шляхом інтриг досягати свого.

11. Якщо яка-небудь неприпустима дія дитини була помічена вперше, то краще проігнорувати, ніж звернути увагу і тим самим підкріпити.

12. Якщо не хочете наразитися на істерику, ніколи різко не переривайте занять дитини, навіть, якщо вони здаються Вам безглуздими і неправильними. Для перемикання уваги малюка потрібний певний час.

13. Намагайтесь якомога менше порушувати режим дня (особливо в кризові періоди), оскільки нестабільність може запустити істерику!

14. Для дитини дуже важливо, щоб її почули. Часто звичайне проговорення батьками того, що хоче дитина (наприклад, “Я почула і зрозуміла, що ти хочеш на майданчик, але нам треба спочатку зайти в магазин, щоб купити...”) зводить нанівець внутрішнє напруження. Інколи малюкові просто хочеться знати, що його почули і зрозуміли.