Ψ

# Детские истерики

## Причины истерик

В целом причины детских истерик можно сгруппировать следующим образом:

1. Ребенок испытывает физический дискомфорт: голод, боль, жажда, перегрев, холод и т.д.

2. Невнимание со стороны взрослых.

3. Переутомление и усталость ребенка: шумные мероприятия, эмоционально насыщенные события, длительные прогулки, дальние поездки

4. Гиперопека: ребенок слишком ограничен, родители не дают проявлять самостоятельность, результатом чего становится истерика

5. Конфликты со сверстниками. Особенно характерно для малышей, у которых недостаточно развиты навыки общения и коммуникации, необходимые для разрешения конфликтов

6. Непоследовательное поведение взрослых: неустойчивые запреты, сменяющиеся дозволенностью.

## Алгоритм ликвидации истерики

1. Отреагировать – как можно скорее (услышали плач – повернули голову или вошли в комнату к ребенку).

2. Присоединиться – если ребенок на полу – опуститесь к нему, если в нескольких шагах от Вас – подойдите.

3. Проанализировать ситуацию. Оцените эмоции ребенка (ребенок может быть зол, или в отчаянии, что у него что-то не получилось). Считайте эмоцию и просите «Малыш ты расстроен?» или «Ты злишься?», «У тебя что-то не получается?» Это позволит ребенку «включится» - он кивнет или не согласится с Вами. ПОСЛЕ «включения»

4. Глубокий анализ ситуации. Тут важно определить ПРИЧИНУ истерики – то, что волнует именно ребенка. Спросите: «Что случилось? Я очень хочу помочь» или «Покажи мне, чего ты хочешь?». Ребенок начинает взаимодействовать. ВАЖНО: не оценивать, не критиковать и не давать тут же советы. Просто слушайте и задавайте следующий вопрос «Что-нибудь еще?». Даем выговориться

5. Ответить ребенку. Вы можете быть не согласны с ним. Честно и искренне ответьте: «Я не планирую этого делать. Я тебя понимаю, но делать этого не планирую». Дальше называете причины почему не согласны. Если же Вы согласны скажите: «Как здорово, что ты рассказал, теперь я знаю как мне поступить. Пойдем, сделаем это!»

## Профилактика истерик

1. Уделять ребенку больше внимания

2. Наладить режим отдыха

3. Разговаривать с ребенком регулярно, посвящая себя при этом только ему. Научить его выражать свои эмоции

4. Предоставлять ребенку выбор

5. Чаще устанавливать тактильный контакт: объятия и поцелую

6. Установить рамки.

### КАТЕГОРИЧЕСКИ ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

1. Крик в отношении ребенка

2. Физическое наказание

3. Уступки, которые идут в разрез с Вашими принципами

При этом надо помнить, что каждый ребенок ИНДИВИДУАЛЕН. Что подходит одному, может не подойти другому. И если же все таки истерика случилась, а алгоритм, описанный в предыдущем посте, не сработал в качестве альтернативного варианта прекращения истерики, который подходит малышам до 3х лет можно использовать следующий: возьмите ребенка на руки, обнимите крепко и шепчите на ушко «Я тебя люблю», он кричит и, возможно, лупит Вас… А Вы отвечайте «Я все равно тебя люблю», «Я люблю тебя всегда», «Я люблю тебя даже сейчас, не смотря не на что»… Когда ребенок начнет успокаиваться устраните причину истерики (накормите, уложите спать...)

**Злые – добрые кошки** (для детей с 3 лет)

Цель: снятие общей агрессии

Ребенок стоит в кругу, в центре на полу лежит обруч – «волшебный круг» для превращения. Ребенок входит в обруч и по сигналу взрослого превращается в злющую кошку: шипит, выпускает когти. При этом из «волшебного круга» выходить нельзя. Взрослые говорят: «Сильнее, сильнее…». По сигналу взрослого «превращение» заканчивается и ребенок выходит из круга.

**Детский футбол** (для детей с 4 лет)

Цель: снижение агрессии, ослабление негативных эмоций

Вместо мяча – подушка. Играющие разбиваются на 2 команды. Взрослый – судья. Играть можно руками и ногами, подушку можно пинать, кидать, отнимать. Главная цель – забить в ворота гол. Взрослый следит за соблюдением правил: нельзя пускать в ход руки и ноги, если нет подушки. Штрафники удаляются с поля.

**Закрытая дверь** (для детей с 5 лет)

Цель: снижение агрессии, упрямства, ослабление негативных эмоций

Дети делятся на пары, садятся «по-турецки» напротив друг друга, упираясь ладошками в ладошки напарника.

— Один из вас — железная, крепкая, неподвижная дверь. Держите свои ладош¬ки очень крепко. А ваш напарник должен сильно давить на «дверь»,

пытаясь ее открыть. Игра начинается на счет «три», а заканчивается по сигналу «стоп». Внимание! Раз-два-три!..

Через минуту дети меняются ролями. По окончании упражнения выясняют у детей, что понравилось больше — быть «дверью» или «открывать» ее.

**Два барана** (для детей с 5 лет)

Цель: снижение агрессии, упрямства, ослабление негативных эмоций

«Рано-рано два барана повстречались на мосту». Игроки разбиваются на пары. Широко расставив ноги, склонив вперед туловище, упираются ладонями и лбами друг в друга. Задача – противостоять друг другу, не сдвигаясь с места. Кто сдвинулся — проиграл. Можно издавать звуки «Бе».