

Истерика! Как правильно успокоить ребенка?

Давайте разберем несколько причин, по которым у ребенка может случиться истерика. В каждой ситуации есть наиболее эффективные способы реагирования со стороны родителей.

Физическая травма: упал, ударился, уронил на себя, облился, приставал к кошке и был поцарапан - все это может стать причиной гнева и истерики со стороны ребенка.

Ошибка в поведении родителей:

- придавать слишком большое значение обычному падению ребенка;
- с испуганными криками бежать к ребенку, пугая его еще больше;
- бить предмет мебели, "виновный" в падении или в том, что об него ударились (перенос ответственности);
- не обращать внимание, по принципу "ничего не сломал и ладно".

Что делать: пожалеть, обнять, поцеловать шишку, постараться отвлечь. Если истерика уже началась, то обнять ребенка и переждать.

Игнорирование или дефицит внимания: ребенок нарисовал картинку и принес вам, но вы не обратили на это внимание. Малыш принес книжку и попросил почитать, но вы сказали: «Я занят(а), позже!».

Любая такая ситуация заставляет ребенка чувствовать себя отвергнутым и ненужным, поэтому ребенок начинает вести себя плохо – бросать книжку, рвать картинку, привлекая внимание родителей.

Ошибки в поведении родителей:

- продолжить игнорировать;
- ответить агрессией;
- придавать избыточное значение истерике.

Что делать: если не можете уделить время, то объясните это и уточните, когда сможете. Если истерика началась, обнимите и скажите, что вы его все равно любите, и поиграете (почитаете) позже.

Невыполненные обещания: если пообещали сводить в парк и не повели, отдали игрушку другому ребенку и не сказали об этом. Все это может вызвать бурную реакцию у ребенка.

Ошибки в поведении родителей: обычно родители пытаются воззвать к логике малыша и объяснить свои действия. Это не работает.

Что делать: важно дать ребенку внимание, например, обнять, извиниться и предложить альтернативу (погулять позже, нарисовать новую картинку и т.д.). И

переждать бурю.

Страх поражения и гнев: ребенок пытается собрать пазл, сделать что-то из конструктора, слепить из глины или пластилина и терпит неудачу. Не каждый ребенок попробует еще раз, чаще дети бросают все (рвут листик, лепят ком из пластилина, раскидывают конструктор) и закатывают истерику.

Ошибки родителей:

- начать все собирать по комнате;
- начать делать за него;
- начать убеждать или заставлять сделать, пока не получится.

Что делать: дать ребенку успокоиться самому. Можно предложить помощь, но не навязывать ее.

Усталость: если ребенок устал морально или физически, то может расплакаться просто так.

Ошибки родителей:

- пытаться насильно уложить спать;
- пытаться воззвать к логике;
- игнорировать.

Что делать: спокойно взять на руки, обнять, спокойным тоном разговаривать с ним. Если это произошло в общественном месте, то спокойно взять в охапку и идти с вопящим ребенком в нужном направлении.