

ИСТЕРИКИ.

ПРАВИЛА преодоления истерик.



Виды истерик:

- 1 вид - ребенок преднамеренно закатывает истерику. (Например, публичный скандал в магазине при отказе родителя что-либо купить).
Основная причина - ошибки воспитания.
- 2 вид – перегрузка нервной системы (физическое и/или умственное перенапряжение) большим количеством информации, недостатком сна и прочими факторами.
Возможно, следует обратиться к специалисту.

Существуют определенные правила, которые помогают успокоить ребенка при истерике.

1. Спокойствие взрослых.

Один из способов привлечь внимание родителей – это истерика. Если взрослые реагируют на неё, то риск повторения истерики существенно повысится.

Важно сохранить самообладание. И как только ребенок успокоится – сразу показать своё позитивное внимание.

2. Взрослый остается взрослым.

Не вступайте с ребенком в дискуссию. Один раз Вы поддались на уговоры - в следующий раз ребенок будет манипулировать более уверенно и настойчиво (например, когда ребенок захотел новую игрушку, не пытайтесь отговаривать его или предлагать взамен что-то другое).

Важно спокойно и доброжелательно держаться своей линии.

3. Отложите разговор.

Обсуждать желаемое поведение следует, когда истерика прошла. Объясните ребенку, почему вы не смогли удовлетворить его просьбу, и почему такое поведение недопустимо.

(Угрозы и наказание только провоцируют истерики).

4. Избегайте перенапряжения.

Ребенок устает от большого количества занятий, от недостатка сна или его постоянно окружают семейные ссоры, причина истерики — не в ребенке.

Снизьте физические и информационные нагрузки, заранее предупреждайте о смене деятельности (скоро будем обедать, ложиться спать и др.).

Важно организовать дружелюбную атмосферу, соблюдать режим дня (с соблюдением рационального питания, полноценного сна, прогулками на воздухе и т. д.).



5. Справедливость.

Единая позиция взрослых и четкие правила поведения (за столом, в общественном месте и т. д.).

Важно - правил должно быть мало, но их соблюдают ВСЕ члены семьи - взрослые и дети.