

Консультация для родителей

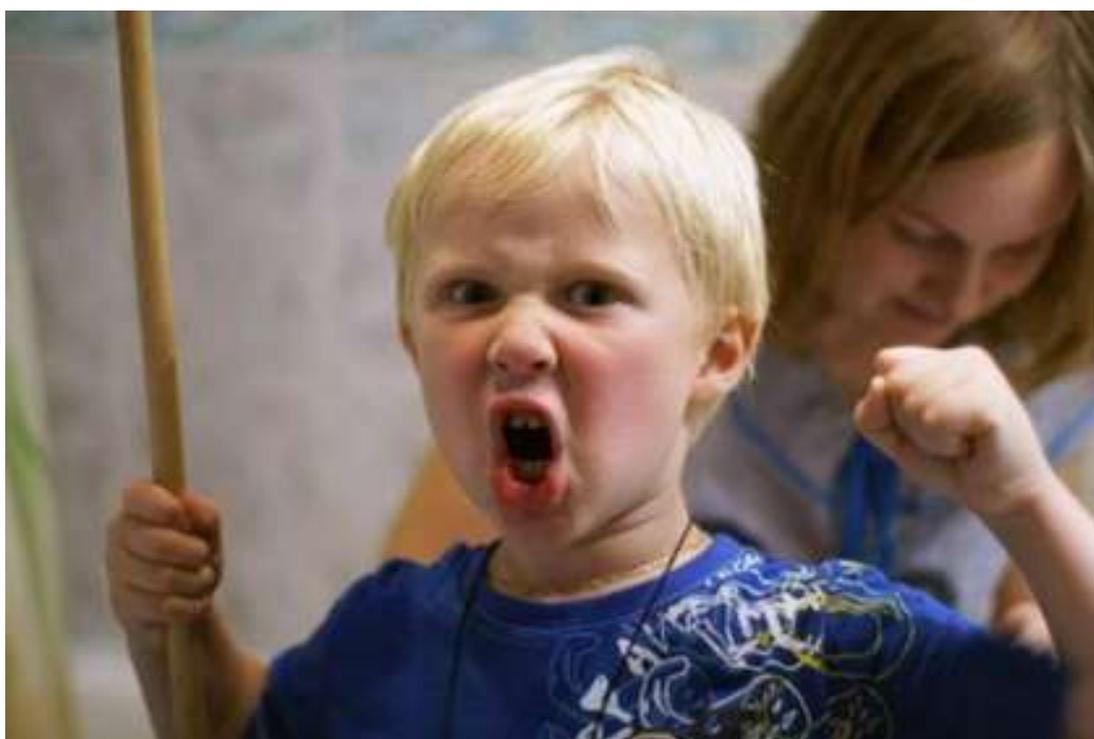


*Как помочь ребенку
справляться со своими
эмоциями*

Истерика у детей – это то, что чаще всего вызывает истерику у взрослых. Тавтология, но, по сути, это так и есть: состояние детской истерики может вводить родителей и окружающих взрослых в состояние «душевного волнения» или аффекта. Конечно, это, к счастью, не та форма, когда совершаются страшные вещи, но часто взрослые не могут себя толком контролировать. Что же происходит с детьми?

Симптомы истерик бывают разные, они зависят от возраста ребенка и от причин, которые эту истерику вызвали:

- падение на пол с криком;
- падение на пол молча;
- битье головой об стену и об пол;
- дети могут закрываться и уходить ото всех, находясь в одиночестве;
- дети просто визжат и кричат, не падая;
- дети проявляют агрессию по отношению к окружающим.

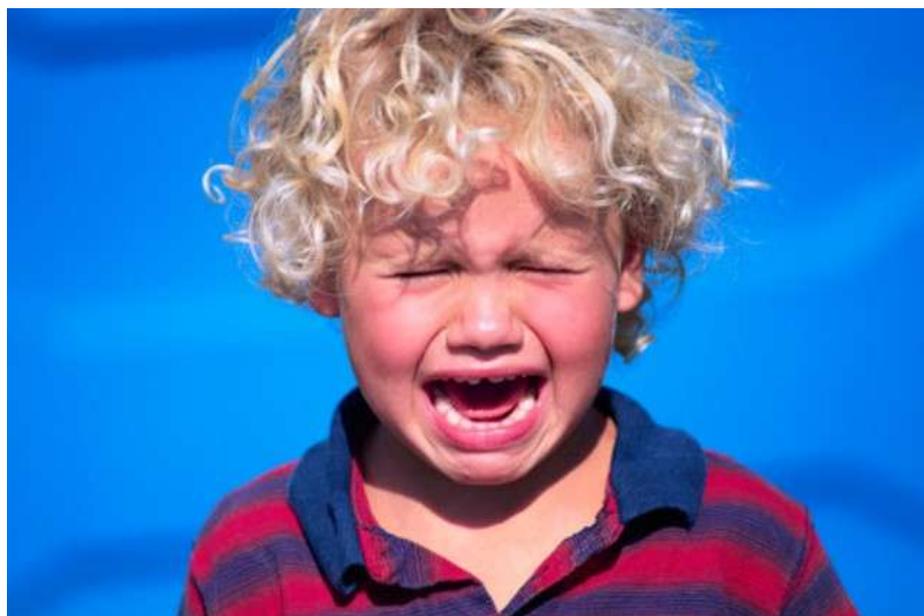


Причина истерики ребенка от 1 года до 3 лет может скрываться в отсутствии психической перезагрузки, в том, что его не слышат и не понимают. А также и в том, что малыш не может объясниться с окружающими, ведь его речь еще не развита. По мере взросления и приближения к 3 годам причины постепенно меняются и переходят к необходимости получения обратной связи от родителей. У ребенка накоплен достаточный опыт для манипуляции окружающими, и он входит в состояние «я правлю миром». У детей более старшего возраста причины истерик надо искать в

усталости, желании добиться своего, гормональных изменениях, недостатке родительского внимания. Конечно, причины разные, и методы вывода из этих состояний тоже разные! Разберем их по порядку.

Но прежде хочу обратить внимание, что есть симптомы, при которых обязательно надо обращаться к врачу-неврологу или психоневрологу.

1. Ребенок теряет сознание во время истерик.
2. Выход из истерики (всхлипывание, страдания, переживания) продолжается более часа.
3. Ребенок пытается нанести себе травмы.



Самое важное – любую истерику лучше не допускать.

Как правило, родители могут заметить, в каких ситуациях происходит этот выплеск. Если не можете сказать так сразу, то советую в течение 2–3 недель вести дневник дня ребенка. Так вы сможете понять, как проходил его день и что стало спусковым механизмом для истерики. Это скучное занятие, но зато оно поможет вам не допускать этих состояний у ребенка, придумать ритуал сглаживания ситуации и сберечь свою психику. Ведь если вы знаете, что ребенок упадет и сломает что-нибудь, вы же этого не допустите? Здесь работает тот же самый принцип.

Второй важный момент – истерики не надо закреплять. Если в результате своих эмоций ребенок будет каждый раз получать желаемое – истерики будут продолжаться и нарастать.

Еще одно важное условие – фиксируйте достижения: и ваши, и ребенка. Ведь так вы узнаете, что ваша линия поведения верная, и вам будет, за что поощрить и себя, и малыша.

Помните, что у любой истерики есть три стадии. Стадия крика – ребенок кричит, ничего не требуя и никого не видя вокруг. Стадия двигательного возбуждения – начинает кидать все, что попадается ему под руку, а если ничего нет, просто топает ногами и размахивает беспорядочно руками. Стадия рыданий – ребенок рыдает, всхлипывает и смотрит страдающим взглядом. Наша задача – не допускать третьей стадии, она самая травматичная для малыша.



Поговорим об основных методах борьбы с истерикой у ребенка:

1. Пожалеть. Подходит для детей любого возраста, при условии, что они дают это сделать. Помните, что ребенку в этот момент не просто, он эмоционально страдает!

2. Метод «Эффект присутствия». Подходит для детей до 3 лет. Надо вспомнить о том, что ребенок устал, ему требуется 3–4 минуты на перезагрузку. Дайте ему поплакать. Строго по часам. В это время, молча, сидите рядом. После того, как время истечет, не начинайте никаких обсуждений, а просто переходите к нормальному разговору, теперь можно и пожалеть.

3. Метод «Разговор шепотом». Подходит для детей от 3 лет. В моменты истерик, капризов или эмоциональных всплесков у ребенка – переходите на шепот. Это и вас успокоит, и приведет ребенка в чувство.

4. Научите ребенка сообщать об усталости, раздражении или внутренней агрессии. Например, подойти ударить по подушке или креслу-груше, произнести некое кодовое слово или фразу: «Мама, я устал!», или попросить помощи. Подходит для детей от 3 лет.

5. Давайте задания и поощряйте за их выполнение. Это тоже метод профилактики истерик, работает для детей от 2 лет. Например, малыш привык, что

мама просит «три притопа, три прихлопа» – он это делает, а мама радуется. Тогда он проще реагирует на ваш голос и легче дает обратную связь на ваш эмоциональный призыв. По мере взросления усложняйте задачи.

6. Метод «Отвлечение» – для детей до 3 лет. То есть переключаем внимание ребенка на что угодно: птички полетели, пузыри надули и т. д.

7. Метод «Соревнование» работает с детьми с 2 до 4 лет. Предложите ребенку что-то сделать наперегонки («Кто первый добежит до подъезда» и т. п.).

8. Метод «Лжевыбор» подходит с 2 до 5 лет. Предложите выбор из двух вариантов, каждый из которых вас заведомо устроит: «Давай будем печь печенье или лепить из пластилина».

9. Метод «Прожить на шаг вперед». Вы не замечаете происходящее, а вслух говорите о том, что будет дальше: «Ой, пойду одеваться, скоро на машине надо ехать». Метод подходит детям от 2 лет до бесконечности. И мужьям тоже!

10. Метод «Игнорирование». Выходите из помещения и не наблюдаете истерику. Используется только в знакомой для ребенка среде и никогда – в чужой и незнакомой обстановке! Можно оставить ребенка старше 3 лет на количество минут, равное его возрасту (3–4 минуты для ребенка 3 лет). Выйти из помещения или оставить ребенка в его комнате (обязательно освещенной). Не говорите ничего обвиняющего, не успокаивайте. Вами будет запущен режим тишины.

11. Придумайте кодовую фразу фиксации внимания, например: «Наша Дуня громко плачет». Когда ребенок к ней привыкает, она его тормозит.

12. Улыбнитесь, переведите все в шутку! Ведь вам должен быть важен не сам анализ ситуации и порицание ребенка, а то, чтобы истерика прекратилась. Подобный метод замечательно работает на детях до 5 лет.

13. Помните, что ребенок в момент истерики тоже страдает, отнеситесь к нему с пониманием и снисхождением просто потому, что вы старше и мудрее!

Рубрика:

Детская психология

Ключевые слова:

Ребенок

Эмоции

Источник:

Суркова Л.М., Ребенок от 3 до 7 лет