



•СУЩЕСТВУЕТ ЛИ ТАБЛЕТКА ОТ ИСТЕРИК?

Составил: педагог-психолог
Депутатова Н.В.



1. Истерика — это отражение родительского воспитания

Отучая ребенка от истерик, немаловажно контролировать и себя. Ведь, собственно, крик и телесные наказания — это сигнал для ребенка: «Мои родители, так же как и я, не умеют быть спокойными и управлять собой». Если за любой проступок на ребенка кричат, если ребенок часто раздражает, на него не хватает терпения и его постоянно одергивают фразами «не мешай», «уйди» и т.д., он очень быстро перенимает эту модель поведения. Еще одна причина детских истерик, идущая от способа воспитания, — постоянное потакание любым просьбам ребенка. Избалованные дети нередко капризничают потому, что уже сами не знают, что хотят и себя не понимают, и свои желания сформулировать не могут. Вот так жестоко, но справедливо: истерики у детей — это вина не только детей.



2. Истерика — это причина для обучения

Если ребенок часто устраивает истерики, в первую очередь? нужно объяснить ему, что с ним происходит. «Ты расстроился, а по-другому пока выразить свои чувства не умеешь», — нужно сказать ему, но не во время самой истерики, а потом, в спокойной обстановке обсуждая случившееся. Важно объяснить и то, что любые эмоции имеют право на существование. И не нужно их стыдиться. А главное, убедить ребенка, что он все равно любим. Вне зависимости от того, какие чувства он иногда испытывает. Но все же выражать себя нужно учиться — подведите ребенка к этой мысли. Объясните на примерах. Переберите все возможные ситуации, в которых уже происходила или может произойти истерика. Разыграйте с помощью игрушек сценки нужного поведения (естественно, этот способ хорош для детей до пяти-шести лет).



Научите ребенка фразам: «Я расстроен, потому что...», «Я злюсь от того-то...». Но не останавливайтесь на словесных приемах. Придумайте ребенку занятие, с помощью которого он сможет снимать напряжение (это может быть рисование, метание колец, камушков в цель, а есть, кстати, специальная игрушка для снятия напряжения у детей — этакая колотушка, смысл которой забить деревянные гвозди деревянным молотком в деревянную панельку). Старших детей — подростков — нужно научиться справляться с гневом и раздражением с помощью счета до десяти, дыхательных упражнений. Ведь подросток уже в полной мере должен уметь контролировать себя. В дальнейшем обязательно нужно хвалить ребенка, когда у него получается справиться с нахлынувшими эмоциями (особенно в тех случаях, когда ребенок впадал в истерику от отчаяния, что у него что-то не получается или от усталости).



А во время самой истерики лучше всего изолировать ребенка от зрителей, объяснив ему, что он имеет право выражать свои чувства как ему хочется, но других людей также нужно уважать. Поэтому плакать и кричать можно сколь угодно, но в одиночестве. Исключения составляют лишь те случаи, когда истерика угрожает здоровью ребенка (может удариться об острый угол мебели, об стену и т.д.). Тогда его лучше всего крепко подержать.

Если ребенок начал впадать в истерики, значит, пришло время научить его самовыражаться.

Истерики у детей — это то, что вызывает у взрослых недоумение, раздражение, панику и даже ответную истерику. А все потому, что, как правило, взрослые видят лишь внешнюю сторону истерики. И не желают заглядывать внутрь. Но только это все равно, что головную боль лечить активированным углем. Легче не станет. Лекарство-то подобрано не верно. Вот и с истериками также. Чтобы их остановить, нужно «таблетку» правильно подобрать.



3. Истерика — это всегда сообщение о себе

Ребенок закатывает истерику — не важно три ему года или десять лет — он всегда сообщает о себе, о своей беде. Так, девочка, которую за любую провинность наказывают битьем, видя ремень, бросается в истерику на пол: «Не надо меня, я хорошая!» Или мальчик, у которого не получился рисунок, скидывает все краски со стола и начинает громко, аж до перебоев дыхания, рыдать, всхлипывая: «У меня ничего не получается!» Бывает и так, что ребенок, ничего не объясняя, вдруг начинает рыдать и биться в истерику, при этом добиться от него, что произошло, не получается. Но и такие случаи тоже способ сообщить о себе, сказать окружающим: «Мне плохо!» И это очень важно понимать, истерика у детей — это не каприз, а способ выразить свое состояние.



4. Истерика — это способ выразить свое состояние

Да, истерика — странный способ рассказать о себе. Но когда ребенок не умеет по-другому, он действует так, как получается. А получается — истерика. За нее не наказывать нужно, а понять, что пришло время научить ребенка выражать свои мысли, настроение, чувства, эмоции. Более того, необходимо подсказать ребенку, как по-другому можно выразить гнев, выплеснуть раздражение (и способ этот не должен подрывать здоровье ребенка). Ведь не редко именно гнев и раздражение дети пытаются выплеснуть с помощью истерики. И для того, чтобы помочь ребенку и пресечь истерики раз и навсегда, нужно всегда помнить, что истерика с психологической точки зрения — это неумение выразить себя, это незрелый, считайте первобытный, способ самовыражения.



Истерика детей, не обязательно результат неправильного воспитания.

Хотя бы один раз в жизни мы были в ситуации, когда дите сучит ногами на полу и окружающие смотрят на нас с сочувствием и жалостью.

Как оставаться спокойной во время истерики.

- **Не поддаваться на комплекс вины.**
Знать, что отличная мать. Все дети иногда истерят.
- **Помнить всегда, кто взрослый и кто ребенок.**
- **Сохранять чувство юмора.** *Все шансы на то, что окружающие сочувствуют. Посторонних советчиков, если такие появятся, игнорировать.*
- **Не пытаться выйти из ситуации победителем.**
Задача просто переждать истерику. Во время истерики с людьми любого возраста говорить бесполезно.
После того, как все успокоились провести работу над ошибками и постараться в дальнейшем избегать комбинации факторов, которая привела к данной истерике.

