

Детские истерики: как реагировать и как бороться?

Выполнила: Зинева Ольга Анатольевна

учитель-дефектолог

Во время истерики

Сохраняйте спокойствие: вдохните глубоко. Ваше спокойствие — якорь для ребенка. Не кричите, не наказывайте, не стыдите.

Обеспечьте безопасность: убедитесь, что ребенок не может навредить себе или другим. Мягко остановите агрессию, перенаправив ее (например, бить по мячу, а не по столу).

Проявите сочувствие и принятие: обнимите (если ребенок позволяет), жалейте вслух: «Да, ты очень рассердился, потому что...». Ребенок должен чувствовать, что его эмоции важны, а он в безопасности.

Переключите внимание: попробуйте отвлечь интересным рассказом, игрой, водой.

Не поддавайтесь на манипуляцию: не уступайте требованию, которое вызвало истерику. Ребенок должен понять, что истерики не помогают.

Удалитесь (если нужно): если истерики в общественном месте, спокойно уйдите в тихое место.

После истерики

Поговорите спокойно: когда ребенок успокоится, обсудите, что произошло. Объясните, что крики не решают проблемы, а спокойная просьба — да.

Похвалите за спокойствие: если истерики прошла быстро, похвалите ребенка за то, что справился, чтобы закрепить положительное поведение.

Профилактика

Соблюдайте режим: усталый или голодный ребенок более склонен к истерикам.

Будьте последовательны: не меняйте правила.

Подавайте пример: ведите себя так, как хотите, чтобы вел себя ребенок.

Учите справляться с эмоциями: показывайте, как выражать злость конструктивно (топать ногой, бить подушку).

Подытожим:

во время истерики очень важно сохранять спокойствие, не поддаваться на манипуляции и помогать ребенку прожить эмоции, а не подавить их, через объятия, сочувствие и переключение внимания на что-то интересное, а после истерики спокойно проговаривать чувства и устанавливать границы, показывая, что истерики — не способ добиться своего,

Помните, истерики — это не злость на вас, а неспособность ребенка справиться с сильными чувствами. Ваша задача — помочь ему этому научиться.