

Памятка для родителей «Как справиться с детской истерикой»

Каждый взрослый иногда сталкивается с детской истерикой, каждый помнит, какой нагрузкой (психологической и физиологической) они сопровождаются. В такой ситуации, когда на вас смотрят посторонние люди, легко растеряться или выйти из себя. Как быть?

Вот что советуют психологи:

- Помните, что даже самые замечательные мамы оказываются в таких ситуациях, и дело тут не в маме, а в темпераменте и характере вашего ребёнка.

- Задумайтесь над причиной истерики ребёнка:

Ребёнку не хватает вашего внимания, и он таким способом стремится завоевать его (такая привычка очень быстро закрепляется и часто используется и во взрослой жизни);

Ребёнок манипулирует вами, он привык таким способом добиваться всего, что он хочет.

Отличить манипуляцию нелегко, но понаблюдайте за своим ребёнком: как именно он плачет, что помогает ему успокоиться.

Если вы поняли, что вами манипулируют, дайте ребёнку понять, что вы не одобряете его действия;

ребёнок устал, хочет спать, он голоден: искорените причину, и истерика пройдёт.

2. Главное средство от истерик - не впадать в такое же неистовство, пытаться сохранять спокойствие, выразить свое сочувствие ребёнку:

«Я понимаю, что ты сейчас злишься, потому что мы не можем купить тебе...», «Я знаю, как это обидно»; «Когда ты успокоишься, мы обсудим с тобой, что произошло».

Ребёнок не услышит вас с первого раза, но, повторив эту фразу раз 20, вы достигнете до своего малыша и он будет благодарен вам, что вы не дали волю своим чувствам (а как хотелось!). Договорите с ребёнком, выясните причины его поведения.

3. Можно попытаться взять ребёнка на руки, прижать к себе и ждать, когда все закончится, выражая своё сочувствие, желательной одной часто повторяющейся фразой.

4. Дети 3 - 5-ти лет вполне способны понять логичные объяснения взрослых. Пора учить ребёнка переживать и проживать неприятности, а не делать вид, что ничего не произошло.

Конечно, объяснить что-либо громко кричащему ребёнку очень трудно.

5. По возможности забудьте, что на вас смотрят: эти люди и сами не раз попадали в такую ситуацию.

6. Когда буря грянула, не корите себя, не обвиняйте ребёнка, его (бабушкин, дедушкин, папин, мамин, тётин) характер.

Помните, что никто не знает вашего ребёнка так, как он себя. Вывод: чаще беседуйте с ребёнком о его настроении, желаниях, интересах и обязанностях.

Интернет источники:

1. <https://znanio.ru/media/pamyatka-dlyaroditelej>
2. <https://kopilkaurokov.ru/doshkolnoeObrazovanie/>
3. <https://nsportal.ru/shkola/rabota-s-roditelyami/library/>