

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Истерики – это ответ ребёнка на трудности, с которыми он сталкивается, в частности, на запреты, ограничения, неудачи, невозможность получить что-то прямо сейчас и пр. В основе истерики лежит гнев, который появляется в ответ на запреты и ограничения. Реагируя сильным протестом, ребёнок пытается получить то, что он хочет. Чаще всего истерики встречаются у детей в возрасте от 18 месяцев до трёх лет, но бывают и у детей постарше.

С истериками помогают справиться такие действия взрослых:

- ✓ отразите чувства ребёнка, можете связать их с ситуацией: «Ты рассердился, потому что я не даю тебе конфету»;
- ✓ опишите действия ребёнка, не оценивая и не объясняя их: «Ты громко плачешь»;
- ✓ старайтесь сохранять спокойствие, даже если ребёнок сильно возбуждён;
- ✓ маленького ребёнка, если он перевозбуждён, можно взять на руки и крепко обнять, ограничив таким образом его движения; в это время продолжайте отражать чувства ребёнка;
- ✓ когда истерика носит ярко выраженный демонстративный характер, может помочь тактика «сознательного игнорирования»: отойдите на несколько шагов от ребёнка и не реагируйте никак на его поведение, или уйдите в другую комнату; делая это, вы должны сначала убедиться в безопасности ребёнка (маленькие дети иногда настолько не контролируют себя во время истерик, что могут нанести себе травму); однако не злоупотребляйте этим приёмом, поскольку подобное поведение взрослого может быть сигналом ребёнку о том, что Вам безразличны его чувства;
- ✓ **НЕ эффективно** объяснять что-либо, «читать нотации» или наказывать ребёнка, который находится в состоянии истерики;
- ✓ когда ребёнок успокоился, с ним можно обсудить существующее правило: «сначала надо съесть второе, и только потом я дам тебе конфету», «ты можешь выбрать только одну игрушку в этом магазине», «мы с тобой договаривались, что уйдём с площадки в три»;
- ✓ помните, что неуверенная позиция взрослого, непоследовательность и несогласованные действия разных членов семьи, стремление в ответ на истерику предоставить ребёнку всё, что он хочет – провоцируют дальнейшие истерики ребёнка.

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Истерики – это ответ ребёнка на трудности, с которыми он сталкивается, в частности, на запреты, ограничения, неудачи, невозможность получить что-то прямо сейчас и пр. В основе истерики лежит гнев, который появляется в ответ на запреты и ограничения. Реагируя сильным протестом, ребёнок пытается получить то, что он хочет. Чаще всего истерики встречаются у детей в возрасте от 18 месяцев до трёх лет, но бывают и у детей постарше.

С истериками помогают справиться такие действия взрослых:

- ✓ отразите чувства ребёнка, можете связать их с ситуацией: «Ты рассердился, потому что я не даю тебе конфету»;
- ✓ опишите действия ребёнка, не оценивая и не объясняя их: «Ты громко плачешь»;
- ✓ старайтесь сохранять спокойствие, даже если ребёнок сильно возбуждён;
- ✓ маленького ребёнка, если он перевозбуждён, можно взять на руки и крепко обнять, ограничив таким образом его движения; в это время продолжайте отражать чувства ребёнка;
- ✓ когда истерика носит ярко выраженный демонстративный характер, может помочь тактика «сознательного игнорирования»: отойдите на несколько шагов от ребёнка и не реагируйте никак на его поведение, или уйдите в другую комнату; делая это, вы должны сначала убедиться в безопасности ребёнка (маленькие дети иногда настолько не контролируют себя во время истерик, что могут нанести себе травму); однако не злоупотребляйте этим приёмом, поскольку подобное поведение взрослого может быть сигналом ребёнку о том, что Вам безразличны его чувства;
- ✓ **НЕ эффективно** объяснять что-либо, «читать нотации» или наказывать ребёнка, который находится в состоянии истерики;
- ✓ когда ребёнок успокоился, с ним можно обсудить существующее правило: «сначала надо съесть второе, и только потом я дам тебе конфету», «ты можешь выбрать только одну игрушку в этом магазине», «мы с тобой договаривались, что уйдём с площадки в три»;
- ✓ помните, что неуверенная позиция взрослого, непоследовательность и несогласованные действия разных членов семьи, стремление в ответ на истерику предоставить ребёнку всё, что он хочет – провоцируют дальнейшие истерики ребёнка.