

Детские истерики

Метод тайм – аута

Подготовила педагог-психолог Хвостова С.Л.

Для начала, давайте усвоим: детская истерика – это совершенно нормальное явление для детей младшего дошкольного возраста.

Истерики, как правило, начинаются в 2-2,5 года.

Закономерный личностный рост проявляется в необходимости осознания ребенком своих желаний или нежеланий и умения на них настаивать. Крик – это первое и самое важное средство воздействия на взрослого, которое было в младенчестве, вот с него малыш и начинает требовать желаемого.



Основная причина детских истерик – это эмоциональная незрелость ребенка, вследствие чего он не может самостоятельно справиться со своими эмоциями и чувствами. Наша основная задача научить ребенка справляться с этими эмоциями. Важно помнить: процесс овладения данными навыками у всех детей разный. Это зависит и от типа нервной системы (быстровозбудимые дети истерят и больше, и дольше) и от грамотности сопровождения взрослым детской истерики.

Каждый раз помогая ребенку справиться с этим процессом, мы помогаем ребенку «перерасти» этот этап и пережить возникающий «стресс». Основной смысл помощи ребенку – помощь в формировании новых навыков: учиться успокаиваться, проговаривать желаемое, слушать доводы и принимать отказ. Если в какой-то момент ребенок обиделся, ушел в другую комнату, успокоился и вернулся - это значит, что первый уровень саморегуляции освоен!



Внешние проявления истерики (крики и слезы) на самом деле позитивны для ребенка, они помогают высвобождению негативного эмоционального напряжения. И если взрослый будет мешать этому высвобождению грубыми фразами типа «Прекрати!» или «Замолчи!», ребенок будет действовать только наоборот, так как не увидит сочувствия и понимания к его чувствам и переживаниям.

Когда ребенок испытывает бурные отрицательные эмоции, наказывать, уговаривать, объяснять что-нибудь и воспитывать - бесполезно!

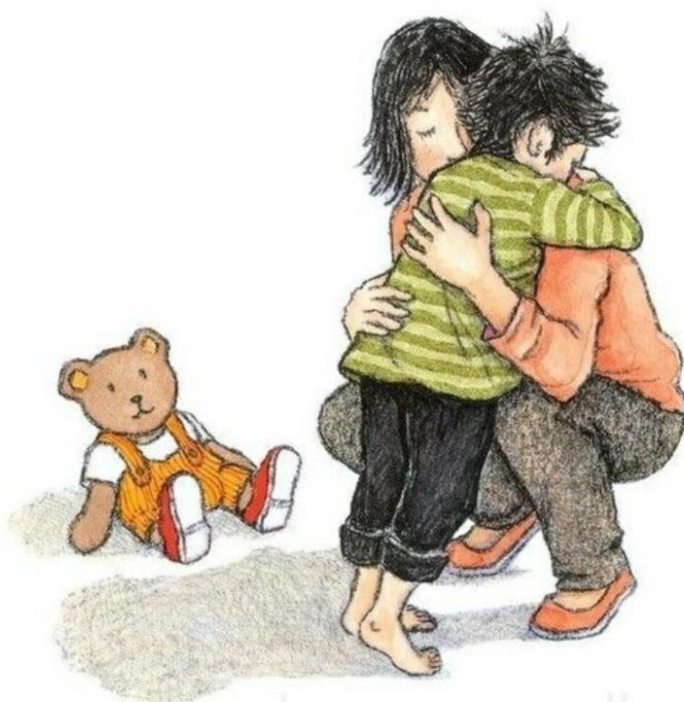
Единственная решаемая взрослым в эту минуту задача – успокоить ребенка. «Разбор полетов» проводить можно после полного успокоения ребенка.

Словами «Я тебя понимаю!» и «Я слышу твои переживания!», комментируя проблему ребенка «Маша очень сильно расстроилась из-за сломанной куклы! Она очень сильно переживает и плачет». После даем подсказку, что необходимо сделать: «Маше нужно успокоиться! Сначала успокоимся, а потом решим, что можно сделать».

В это время взрослый обязательно должен контролировать свои эмоции, а не эмоции ребенка, поскольку их контролировать невозможно, можно только пытаться влиять на них.

Можно оставить ребенка одного или отвести в другую комнату, чтобы лишить «зрителей», для которых это «действие» разыгрывается. Подождать пока ребенок перестанет кричать или плакать и сказать: «Хорошо, что ты успокоился, теперь можно найти выход из сложившейся ситуации». Проговорите, что хорошо, а что плохо и как можно сделать в следующий раз. На этом тема «закрывается». Продолжается обычное общение.

Если ребенок бежит за вами и цепляется, зовет вас, то это значит, что сам ребенок успокоиться не в состоянии, ему нужна ваша помощь. Поддержите его



словами: «Давай я помогу тебе успокоиться!». Сядьте с ним рядом, обнимите. Не отчитывайте, не разбирайте ситуации. Давайте совет: «Тише, тише, надо успокоиться. Успокойся».

Если ребенок кричит, цепляется и дерется – это значит, что эмоциональный заряд настолько велик, что ребенок не может ни успокоиться, ни принять вашу помощь. Дайте ребенку время чтобы «прокричаться», а дальше помогаем ему все той же инструкцией: «Надо успокоиться, тише - тише, успокойся».

Главное, будьте на стороне своего ребенка, особенно тогда, когда ему грустно, плохо, страшно и обидно. Пока он не умеет с этим разбираться, но обязательно научится с вашей помощью.

