

9. Истерика требует зрителей и подпитывается зрителями - важно ребёнка вывести (вынести) со сцены.

Но, пожалуйста, бережно. Истерика ребёнка и любое «непродуктивное» поведение - невероятно сложно выдержать. Мы попадаем под власть кортизола - и часто теряем контроль. Я сегодня видела, как мама - тянула за руку кричащего малыша, я боялась, что из сустава ее выдернет, шлепая его по дороге. Я сочувствую маме - у неё не было знаний о том, как можно по-другому. И ей явно было стыдно. Но это точно не помогает ребенку успокоиться.

11. Истерика требует от нас стать берегами для бушующих вод эмоций ребёнка.

И тут важна наша стабильность, наше напоминание себе - я большой и взрослый, я смогу вместить в себя и справиться со всем, что есть в ребёнке. Если ребенок позволяет - его важно обнять, прикоснуться, понизить громкость и темп речи - для многих детей - это становится сразу «берегами».

12. Всем советчикам, всем, кто на нас строго смотрит, кто говорит: «Какой нехороший, мы тебя заберём к себе», мы можем вежливо (ребенок в каждый момент у нас учится) сказать: «Спасибо (это позволяет нам самим успокоиться) я справлюсь» (это показывает ребенку, что мы владеем ситуацией). «Нашего ребёнка мы никому никогда не отдадим» (Так мы нейтрализуем один из самых больших страхов ребёнка).

13. После того, как все успокоятся, важен какой-то семейный ритуал примирения.

Возможный алгоритм, если истерика уже случилась:

1. Самим стабилизироваться. Самому быть спокойным, устойчивым. Вы «НАДЕЖНЫЙ ВЗРОСЛЫЙ» для своего ребенка, а не сам впадающий в истерики.

2. Если у ребёнка истерика, он не слышит наших увещаний, угроз и нотаций. Дайте поддержку чувствам ребёнка (назовите чувство ребёнка). Скажите искренне о своих чувствах: «Я бы с радостью купила тебе все, что ты хочешь, но я не могу и мне от этого грустно). Для взрослого – это искренний разыгранный спектакль, который нам в данной ситуации необходим.

3. Если это манипуляция - быть в контакте, услышать потребность, но дать понять, что манипуляция не пройдет.

4. Если ребёнок маленький – самый простой способ перефокусировать внимание ребенка на что-то другое.

5. У истерики есть инерция - она не может прекратиться сразу же. Только после того, как контакт восстановлен - можно начинать рациональный диалог.

8. Продумайте, попробуйте на практике разные варианты ритуалов примирения, чтобы осадка от прошедшей истерики не осталось.

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение г. Хабаровска «Детский сад комбинированного вида № 192»

Советы педагогов на важные для родителей темы

«Как помочь ребенку справиться с истерикой»



Подготовила:
Воспитатель: Шульга Ю.А.
г.Хабаровск
2025г.

1. Мы самые лучшие родители для своих детей. Всегда! Даже, если у них случаются истерики, если они болеют, если нам совсем не нравится их поведение.

2. У всех детей хоть раз в жизни случалась истерика.

Истерики могут провоцироваться огромным количеством факторов. Органических в том числе. Родители могут вспомнить истерики малыша, когда он пытается что-то объяснить, и не может. Это связано с тем, что зоны Брока, отвечающие за «производство речи» включаются в работу позже, чем зоны Вернике, отвечающие за понимание речи.

Истерику может спровоцировать усталость, голод, болезнь. Если мы имеем дело с физиологией - наша задача постараться обезвредить причину - вынести ребёнка на руках на воздух, накормить, измерить температуру, уложить спать.

3. Чтобы избежать истерик в магазинах по поводу покупки новой игрушки, можно ввести «день подарков».

Это день (раз в месяц, раз в 2-3 недели, в каждой семье будет по-своему), в который мы можем купить то, что записано заранее в список желаний - в той ценовой категории, которую сейчас себе можем позволить. Если мы идём в магазин не в день подарков - напоминаем ребёнку об этом, и говорим - сегодня мы сможем только сфотографировать, записать желание. Покупать не будем, готов к этому? И скрепляем соглашение рукопожатием.

4. Помните! Когда ребёнок хочет что-то купить, не обязательно ему нужен этот объект, часто ему важна сама возможность обладания или воспоминание о радости обладания игрушкой.

Ему часто важно ощутить - мое желание важно и может быть реализовано. Поэтому, мы можем предложить сфотографировать игрушку и записать в список желаний (У меня в телефоне штук 50 фотографий игрушек, о которых дочка и не вспоминает).

5. Для маленьких деток естественно бегать, брать что-то в руки, сносить полки и сметать все на своём пути.

Желательно в магазине выбрать тележку с рулем, чтобы ручки малыша были заняты, или взять из дома его любимую игрушку, чтобы ребенок из окошка тележки «ему показывал», что есть в магазине.

Возьмите в магазин воду, на случай, если ребёнку станет некомфортно и жарко. Одежда особенно около горлышка должна быть расстегнута.

6. Когда мы приходим в магазин игрушек, мы часто не замечаем, как активизируется наш собственный «внутренний ребёнок», который хочет чего-то для себя.

Важно себе напоминать, что мы взрослые. Иначе мы не будем в контакте и не сможем отследить сигналы нашего ребёнка. Магазин игрушек - это место, наполненное огромным количеством раздражителей. Само по себе место - провокатор.

7. Ребенку до 7 лет бесполезно говорить: «Посмотри, здесь это стоит 700, а в интернет-магазине 400».

Тут нам важно свою взрослую рациональность сместить в пользу контакта с эмоциями и потребностями ребёнка. Возможный вариант. Но важно, чтобы это было искренне. «Мне тоже очень понравилась эта машинка, и я очень-очень хочу тебе ее купить, и мне грустно, что прямо сейчас я не могу этого сделать. У тебя в глазках слезки, я тоже расстроен, но мы купим игрушку тут (можно буквально открыть сайт интернет-магазина). А пока эту машинку мы сфотографируем. Нам важно, очень важно, проявить уважение к чувствам ребёнка. И не важно, сколько лет ребёнку.

8. Ребенок не может выбрать больше, чем из 2 объектов.

Если мы ему говорим: «Выбирай все, что хочешь!» - мы провоцируем истерику.

