

ИСТЕРИКА



«Что могут родители, когда ребенок падает на пол, пинается и кричит, особенно если это происходит в общественном месте?»

Понимание ребенка, себя и ситуации.

Приступы истерики раздражают и приводят в замешательство. Но следует помнить, что такое поведение вашего ребенка имеет определенную цель. Дети своим поведением стараются привлечь внимание взрослых: в свою очередь обидеть, если они чувствуют себя обиженными, или заставить других оставить их в покое. Приступы истерики – эмоциональная демонстрация. Ребенок может чувствовать себя сердитым, или расстроенным, или метательным, или наоборот, даже находиться в игривом настроении. Нужно разобраться, какие чувства стоят за вспышкой раздражения.

Предложения.

1. Один из лучших способов реакции на вспышку раздражения – просто не обращать на них внимания. Стойте спокойно и ждите, пока все пройдет.
2. Если это Вас расстраивает, «уйдите со сцены» быстро и спокойно. Если Вы находитесь в общественном месте, отойдите от вашего ребенка как можно дальше, но так, чтобы он находился в пределах вашей видимости.
3. Когда вспышка раздражения пройдет, не вспоминайте о ней. Если ваш ребенок использует вспышки раздражения в качестве эмоционального шантажа, он вскоре их прекратит, но только в том случае, если вы за них не реагируете.
4. Некоторых детей надо просто прижать к себе и стараться их успокоить. Скажите: «Ты расстроился? Это случается со всеми нами. Я здесь, и я тебя люблю».
5. Можно сказать своему ребенку «НЕТ», и он вполне может на это разозлиться. Вам не нужно все устраивать и решать самому.

Общие правила, которым могут научиться дети.

Дети должны себе уяснить, что вспышками раздражения и эмоциональным шантажом они не добьются желаемого и что существуют другие, более пригодные средства для выражения своих чувств. Они должны быть уверены, что Вы любите и принимаете их несмотря на эти приступы.

Советы родителям.

1. Чем больше Вы помогаете детям разобраться в своих чувствах, тем меньше они чувствуют потребность в истерике, как выражении своих чувств и желаний.
2. Некоторые дети (и некоторые взрослые тоже) любят побушевать до того, как они примут неизбежное. Это их стиль поведения, и он никого не задевает. Поскольку буря (или истерика) прошла, они часто с радостью делают то, что должно быть выполнено. Держите свой парус в стороне от их ветра, и Вы не налетите на скалы.

Идеи для дальнейшего.

- Если мы присоединяемся к вспышке гнева на первой ступени, мы часто помогаем усилить ее.
- Если мы вмешиваемся в момент пика, никто не может контролировать ситуацию, и неизвестно, куда она может завести.
- Если мы ждем до последней стадии, маловероятно, что осталась энергия, чтобы повторить все сначала.
- Когда ребенок кричит на Вас, спокойно, с интересом выслушайте.

Когда пик взрыва миновал, спросите: «Есть ли еще что мне необходимо знать, чтобы понять твою позицию?», «Означает ли это, что нам еще нужно для этого сделать?»

