



Методы борьбы с детской истерикой.

ИСТЕРИКА – ЭТО ПОТЕРЯ СВЯЗИ С РЕАЛЬНОСТЬЮ. РЕБЕНОК ПОПАДАЕТ В ДИСБАЛАНС, В СОСТОЯНИЕ АФФЕКТА, ГДЕ НЕСПОСОБЕН РЕГУЛИРОВАТЬ СВОЕ ПОВЕДЕНИЕ. ОБЛАСТЬ МОЗГА, ОТВЕЧАЮЩАЯ ЗА КОНТРОЛЬ И РЕГУЛЯЦИЮ, УСТУПАЕТ МЕСТО БОЛЕЕ ДРЕВНИМ СТРУКТУРАМ – ЭМОЦИЯМ, И ИНСТИНКТЫ ЗАМЕЩАЮТ СОЗНАНИЕ.

В ТАКОМ СОСТОЯНИИ РЕБЕНОК НЕ МОЖЕТ САМ ВОССТАНОВИТЬ КОНТАКТ С ОКРУЖАЮЩИМ МИРОМ – ЕМУ НУЖНА ПОМОЩЬ СО СТОРОНЫ. ПОЭТОМУ НЕ СЛЕДУЕТ ПУТАТЬ ИСТЕРИКУ С СОЗНАТЕЛЬНОЙ МАНИПУЛЯЦИЕЙ, КОГДА РЕБЕНОК ПЫТАЕТСЯ ИЗМЕНИТЬ НАМЕРЕНИЯ ВЗРОСЛОГО ВОПРОКИ ЕГО ИНТЕРЕСАМ.

Чтобы адекватно реагировать в такие моменты, нам нужно знать сценарий, по которому развивается любая истерика.

Схематично:

- Идет нарастание эмоций.
- На пике происходит какое-то проявление, эмоция "выплескивается" (попытка подраться, громкий плач, паника, катание по полу и т.д.).
- Сила эмоции идет на спад.

Часто взрослые пытаются на вершине воздействовать на ребенка. И терпят фиаско. Всегда! Потому что ребенок ничего не слышит в этот момент, "абонент недоступен".





Как справиться с истерикой

Помочь ребенку пережить истерику можно только в том случае, если сам взрослый находится в эмоционально устойчивом состоянии. Истерика ребенка часто провоцирует истерику взрослого.

Можно ли предотвратить?

Это возможно только на "взлёте", когда истерика только начинается и контакт все еще есть.

Иногда можно предотвратить само по себе нарастание эмоции, если понять, что именно ее вызвало и проговорить это ребенку: ты так хотел мороженого, а оказалось, что тут закрыто, как обидно! Есть шанс, что он расстроится, может быть даже поплачет. Но не уйдет в эмоциональный штопор.

Второй вариант - попробовать отвлечь, переключить внимание. Но часто так делать не очень хорошо. Ребенку нужно получить опыт эмоционального затопления, чтобы научиться с этим справляться.

Что делать, когда детская истерика на пике?

Спокойно напоминать себе, что вы не должны и не можете ничего с этим сделать на пике. Ждем, когда эмоциональное затопление пойдёт на спад.

После этого важно восстановить контакт, когда все будет позади, можно обсудить, что произошло и как можно было иначе. Но вы сможете это сделать только если не потратите все силы на борьбу с эмоциональной лавиной.

Справка:

**Во время истерики у ребенка могут развиваться
непроизвольные судороги – «истерический мост»,
когда он выгибается дугой**



Когда вы видите, что ребенок приходит в себя, начинайте с ним потихоньку разговаривать. Помогите ему сориентироваться в том, произошло. Не отталкивайте ребенка, не наказывайте его и не оценивайте. Просто признайте случившееся – назовите то, что происходит в настоящий момент.

К СВЕДЕНИЮ

Истерика происходит в ситуациях, которые организм воспринимает как экстремальные – угрожающие жизненно-важным функциям. В таком состоянии ребенок не способен думать. У него срабатывает инстинкт самосохранения, требуя быстрого реагирования. На уровне физиологии ЦНС отправляет импульс телу, как команду к действию самозащиты, что приводит к бурным телесным проявлениям.

Игры которые помогут ребенку расслабиться

"Задуй свечу".

Глубоко вдохнуть, набирая в легкие как можно больше воздуха. Затем, вытянув губы трубочкой, медленно выдохнуть, как бы дую на свечу, при этом длительно произносить звук "у". Упражнения на расслабление мышц лица.

"Ленивая кошечка".

Поднять руки вверх, затем вытянуть вперед, потянуться, как кошечка. Почувствовать, как тянется тело. Затем резко опустить руки вниз, произнося звук "а".

