

КАК СПРАВЛЯТЬСЯ С ДЕТСКОЙ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ НЕСТАБИЛЬНОСТЬЮ



ПЕДАГОГ – ПСИХОЛОГ МБДОУ 308
ШИДЬЮСОВА ЕЛЕНА НИКОЛАЕВНА

Каждый взрослый иногда сталкивается с детской истерикой, каждый помнит, какой нагрузкой (психологической и физиологической) они сопровождаются.

В такой ситуации, когда на вас смотрят посторонние люди, легко растеряться или выйти из себя.

Как быть?



Небольшие рекомендации, что можно сделать в «моменте»:

1. Помните, что даже самые замечательные мамы оказываются в таких ситуациях, и дело тут не в маме, а в темпераменте и характере вашего ребёнка. Задумайтесь над причиной истерики ребёнка:

- ребёнку не хватает вашего внимания, и он таким способом стремится завоевать его (такая привычка быстро закрепляется и часто используется во взрослой жизни);
- ребёнок манипулирует вами, он привык таким образом добиваться всего, что он хочет;

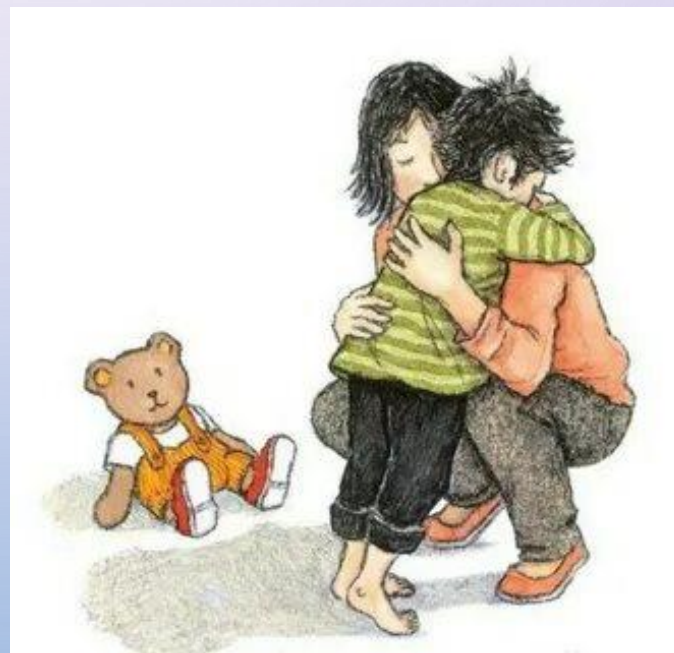
Отличить манипуляцию достаточно легко, но понаблюдайте за своим ребёнком: как именно он плачет, что помогает ему успокоиться. Если вы поняли, что вами манипулируют, дайте ребёнку понять, что вы не одобряете его действия.

- ребёнок устал, хочет спать, он голоден: уберите причину и истерика пройдёт;



2. Если истерика в самом разгаре, уловите момент, когда ребёнок набирает воздух, чтобы огласить окрестности новыми криками, и очень выразительно и захватывающе начните рассказывать какую-нибудь интересную историю.

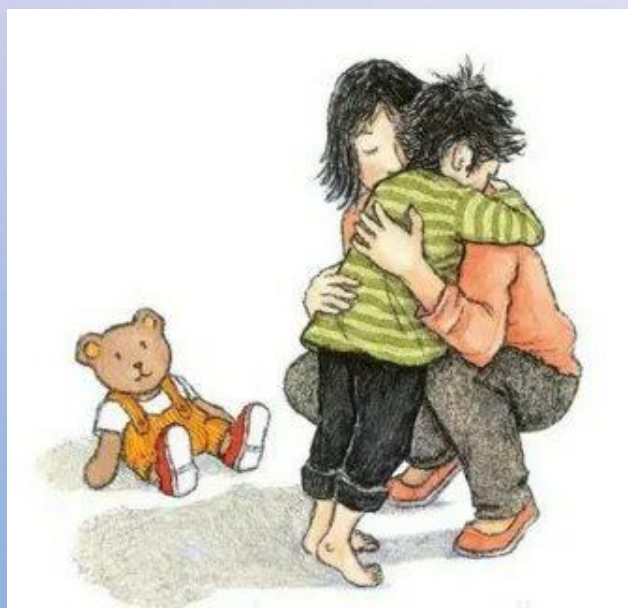
3. Можно попытаться взять ребёнка на руки, прижать к себе и ждать, когда всё закончится, выражая своё сочувствие, желательно одной часто повторяющейся фразой.



4. Главное средство от истерик – не впасть в такое же неистовство, пытаться сохранять спокойствие, выразить своё сочувствие ребёнку: «Я понимаю, что ты сейчас злишься, потому что мы не можем купить тебе...», «Я знаю, как это обидно», «Когда ты успокоишься, мы обсудим с тобой, что произошло».

Ребёнок не услышит вас с первого раза, но повторив эту фразу 20 раз, вы достигнете до своего малыша и он будет благодарен вам, что вы не дали волю своим чувствам (а как хотелось!). Поговорите с ребёнком, выясните причины его поведения.

5. Дети 3-5 лет вполне способны понять логичные объяснения взрослых. Пора учить ребёнка переживать и проживать неприятности, а не делать вид, что ничего не произошло. Конечно, объяснить что-либо громко-кричащему ребёнку очень трудно.



6. По возможности забудьте, что на вас смотрят: эти люди и сами не раз попадали в такую ситуацию.

7. Когда буря грянула, не корите себя, не обвиняйте ребёнка, его (бабушкин, дедушкин, мамин, папин, тётин) характер.

Помните, что никто не знает вашего ребёнка так, как он сам себя.

ВЫВОД: чаще беседуйте с ребёнком о его настроении, желаниях, интересах и обязанностях.

