

# «Пять шагов к прекращению истерики»

## Шаг 1

Самое верное — предугадать состояние прежде, чем произойдет вспышка. Малыши еще не обладают способностью контролировать свои эмоции, поэтому поначалу вам необходимо их регулировать.



Если вы видите, что ребенок расстраивается, значит, пора применить метод успокоения, чтобы помочь ему сдержаться. Уединитесь с ним и поговорите успокаивающе, погладьте ему спинку, нежно обнимите или тихонько напойте песенку, помогающую расслабиться.

Иногда вспышку можно остановить, выразив словами то, что ребенок чувствует:



"Да, ждать трудно. Особенно, если ты хочешь сию же минуту вернуться домой". У ребенка может не хватать слов, чтобы выразить свое огорчение, поэтому он может успокоиться, услышав это от

вас. Как только вы выясните, какое средство лучше, учитывая темперамент ребенка, используйте его. Поведение ребенка может превратиться в торнадо за рекордно короткое время.

## **Шаг 2**

Как только ребенок начнет истерику, откажитесь общаться с ним до тех пор, пока он не успокоится. Он должен знать, что такое поведение терпеть не будут. Не уговаривайте ребенка, не кричите на него, не шлепайте и не пытайтесь урезонить — ни одно из этих средств, как правило, не срабатывает. Кроме того, он за своими воплями вас не услышит. Как только состояние ребенка вернется к более безопасной точке, принимайтесь за дело.

### Шаг 3

Лучшее средство при постоянно повторяющихся истериках — временно изолировать ребенка. Спокойно отведите ребенка в какое-нибудь изолированное или специально отведенное для этого место. Здесь не должно быть ни телевизора, ни игрушек, ни других детей. Ребенок должен знать, что он не заслуживает того, чтобы играть с другими детьми или пользоваться чьим-либо вниманием, когда он ведет себя неприемлемо.

Длительность временной изоляции может быть различной для разных детей, однако ребенок должен



находиться в "злом месте" или "на успокоительном стуле" до тех пор, пока не будет оставаться спокойным минуты две. Если он опять начинает кричать и молотить руками и ногами, его следует вновь вернуть в место временной изоляции.



**БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ:** не позволяйте ребенку использовать истерики, для того чтобы увильнуть, например, от работы по дому или выполнения заданий на дом. Ребенок должен знать, что как только он вернется в нормальное состояние, он должен закончить начатое дело.

#### **Шаг 4**

Всегда и везде следуйте политике неприятия истерик. Даже если это произошло в общественном месте. Уведите ребенка: найдите уединенное место, отведите его в машину, побудьте с ним там, пока не успокоится или оставьте одного. Да, это неприятно и неудобно. Да, вы будете чувствовать на себе взгляды, но вы не можете терпеть непристойное поведение.



Если ребенок прибегает к вспышкам раздражения и с другими людьми, например вашими родителями, учителями, родственниками, согласуйте с ними план, как вести себя в таких ситуациях. Для подавления неуправляемого поведения жизненно важна последовательность.

### Шаг 5

Научите ребенка приемлемым способам выражения неудовлетворения. Важно, чтобы ребенок понимал, что расстраиваться можно, нельзя выражать это состояние нецивилизованным образом.



Поэтому, когда вы оба успокоитесь, поговорите с ним о приемлемых способах выражения неудовлетворенности.



Расскажите ребенку, как выражать чувства словами, а не истерикой. Научите его нескольким словам: "Я потерял голову", "Я действительно зол" и т.д. Хвалите ребенка, когда он говорит вам о своем огорчении: "Ты попросил помочь, когда был расстроен. Ты хорошо поступил".

До определенного возраста ребенок не способен контролировать свое эмоциональное состояние, зачастую он просто не может самостоятельно выйти из второй фазы истерики - непрекращающихся рыданий. В этом случае успокоение со стороны родителей (в идеале - матери) просто необходимо.

Данную информацию можно найти на официальном сайте  
МАДОУ №13 <http://www.ds13.snzsite.ru/index.php>