КАК СПРАВИТЬСЯ С ИСТЕРИКАМИ В ОБЩЕСТВЕННЫХ МЕСТАХ РЕБЕНКА РАННЕГО ВОЗРАСТА?

Истерики у малышей — это распространенное явление, особенно в общественных местах. Ситуации, когда малыш устраивает истерику в магазине или в игровой комнате, знакомы многим родителям. Самые яркие истерики приходятся на 2-3 года, когда ребёнок ещё только учится вести себя, усваивает нормы поведения, пытается стать самостоятельным. Однако именно в этом возрасте при правильном отношении взрослых они быстро прекращаются и больше не возвращаются.

Какие факторы могут провоцировать истерическое поведение?

- *Гормональные изменения и рост* – в определённые периоды развития, например, в возрасте 2-4 лет, дети проходят стадии развития интенсивных эмоций и в этом случае истерики являются частью роста.

- *Усталость и переутомление* – усталость снижает способность ребёнка справляться с эмоциями.

- *Стрессовые ситуации* – смена обстановки, разлука с родителями, конфликт с другими детьми, новое окружение могут вызывать сильные эмоциональные реакции.

- *Неспособность выразить свои чувства словами* – истерика один из способов донести свою потребность или недовольство.

- *Желание контроля и независимости* – в возрасте 2-4 лет дети начинают осознавать свою личность и хотят делать всё самостоятельно.

- *Физические недомогания* – боль, дискомфорт или болезнь.

- *Нарушение режима или правил* – непредсказуемость, изменения в распорядке дня или запреты.

Какие признаки говорят о приближающейся вспышке эмоций?

Перед истерикой у ребёнка часто проявляются сигналы, которые могут помочь родителям распознать приближающуюся вспышку эмоций. Знание этих признаков позволяет вовремя вмешаться и предотвратить развитие полноценного приступа.

- *Лёгкое хныканье, сопение, пыхтение* – первые признаки раздражения или недовольства.

- *Поджатые или дрожащие губы* – ребёнок чувствует себя неуслышанным или обиженным.

- *Нахмуренный взгляд, глаза, полные слёз* – ребёнок может чувствовать приближение эмоционального кризиса.

- *Закрытая поза, руки в замке перед собой* – малыш хочет уйти или минимизировать взаимодействие.

- *Раскачивание тела, нервные и резкие движения, красное лицо* – признаки внутреннего напряжения.

Обратите внимание, что предвестники не всегда проявляются, и иногда приступ может начаться внезапно. Поэтому важно быть внимательными, наблюдать за ребёнком и уметь вовремя реагировать. Это поможет снизить вероятность сильной истерики и сделать ситуации более управляемыми.

Какие действия может предпринять родитель?

Родителю необходимо знать определенный алгоритм действий, который поможет предотвратить начало истерики или правильно завершить уже начавшийся приступ. Перечисленные этапы нужно использовать последовательно друг за другом.

1. Отвлечение. В качестве отвлекающих манёвров можно использовать яркие книжки, любимые игрушки, домашних питомцев, наблюдение за происходящим на улице. Родители лучше знают своего малыша и понимают, что его может по-настоящему заинтересовать. Данный прием эффективен лишь в том случае, если истерика ещё не началась и будет бесполезен во время приступа.

2. Обозначение проблемы. Когда ребёнок успокоится, нужно обязательно выяснить причину его расстройства и, чётко сформулировав, проговорить возникшую проблему. Например: «Ты сердишься, потому что я не купила тебе куклу». После этого проводится разъяснительная беседа, почему он не получил желаемого: «Мы договорились, что купим куклу на день рождения».

3. Сохранение спокойствия. Если предупредить истерику не удалось, можно попробовать успокоить ребенка. Сохраняя спокойствие, нужно наклониться к ребёнку или присесть перед ним так, чтобы ваши глаза оказались на уровне его. Ровным, мерным голосом негромко сказать фразу: «Я понимаю, ты обижен, но вести себя так нельзя». Успокаивающе должны подействовать также размеренный тон голоса и эмоциональная невозмутимость взрослого. Если удалось завладеть вниманием, окончательно справиться с детской истерикой помогут объятия и поцелуй в щёку.

4. Игнорирование. Если истерика продолжается, единственно верный выход из сложившейся ситуации – игнорировать её. Как только ребёнок поймёт, что истерика не подействовала и взрослый остался равнодушным, он прекратит кричать и биться об пол.

5. Подведение итогов. После истерики следует выждать паузу в 15 минут. После небольшого перерыва формулируется проблема: «Ты обиделся / рассердился / расстроился, потому что…». Далее необходимо обратить внимание ребёнка на последствия истерики: «Посмотри, ты поранил лоб». Он должен понять, что так делать нельзя.

Научить ребенка выражать свои чувства – это процесс, который требует

времени и терпения. Важно показывать пример, поощрять открытость и создавать безопасную атмосферу для эмоционального развития.

В Службе консультационной поддержки родителей «Семейный навигатор» Вы можете получить квалифицированную психолого-педагогическую помощь, записавшись на бесплатную консультацию к специалисту по телефону: 32-35-90.

© Дербенева Анастасия Александровна