

Памятка для родителей: Как справляться с детскими истериками

Можно ли предотвратить истерику?

1. Режим дня: Регулярный сон, питание и распорядок помогают избежать переутомления ребенка.
2. Ожидания и границы: Четко объясняйте правила и последствия их нарушения заранее.
3. Планирование переходов: Дайте ребенку время подготовиться к смене деятельности («Через пять минут мы пойдем гулять»).
4. Разговор перед событием: Объясняйте, что произойдет, чтобы ребенок знал, чего ожидать.
5. Отвлекающие маневры: Переключайте внимание ребенка на другое занятие, когда чувствуете приближение истерики.
6. Общение и поддержка: Показывайте любовь и понимание, даже если поведение ребенка вас раздражает.
7. Собственное спокойствие: Сохраняйте хладнокровие, ведь дети часто копируют эмоции взрослых.



Что делать, если ничего не помогло?

1. Оставайтесь спокойными: Ваше спокойствие поможет ребенку быстрее успокоиться.
2. Игнорируйте истерику: Если истерика происходит ради привлечения внимания, лучше оставить ребенка одного до конца приступа.
3. Предложите альтернативу: Например, вместо конфеты предложите фрукт.
4. Используйте позитивное подкрепление: Хвалите за хорошее поведение, а не наказывайте за плохое.
5. Будьте последовательными: Действуйте одинаково каждый раз, чтобы ребенок понимал, что истерика не работает.
6. Обращайтесь за помощью: Если ситуация выходит из-под контроля, обратитесь к специалисту (психологу или педиатру).



После истерики



1. Поддерживайте ребенка: Покажите, что вы понимаете его чувства и готовы помочь.
2. Анализируйте ситуацию: Попробуйте понять причины истерики и подумайте, как избежать их в будущем.
3. Не ругайте: Ребенок уже пережил стресс, наказание усугубит ситуацию.
4. Вернитесь к нормальному режиму: Постепенно возвращайтесь к привычному распорядку дня.
5. Проявляйте терпение: Помните, что истерики — это этап развития, и они пройдут.

Иногда истерику нельзя игнорировать, особенно если она связана с физическим дискомфортом или эмоциональной травмой. В таких случаях важно оказать поддержку и разобраться в причинах поведения.