

Что делать, если ребёнок впадает в состояние истерики?



Состояние истерики – это особое эмоциональное состояние человека, связанное с накопившимися негативными эмоциями и их «выходом». В отношении детей раннего и дошкольного возраста состояние истерики необходимо рассматривать как ситуативную реакцию на что-либо (например, запрет взрослого брать какой-либо предмет, отказ взрослого купить что-то, конфликт детей по поводу игрушек и др.). Данное состояние проявляется у них, как правило, плачем, криком, падением на пол, биением

руками и ногами по полу, окружающих с целью привлечения внимания взрослого, выражения обиды на сверстников и др. Что делать, если ребёнок впадает в состояние истерики?

1. Научиться говорить ребёнку твердое «нет» и не отменять немедленно своё решение (если состояние истерики вызвано необходимым запретом или отказом в чём-либо).

2. В момент ярости не поднимать ребёнка с пола и насильно не брать его на руки (если он сам этого не попросит), нравоучения тоже будут пока лишними (он вас не услышит).

3. Во время истерики нежелательно оставлять ребёнка одного, лучше отойти, но находится рядом (в поле его зрения).

4. Стараться контролировать свои эмоции, речь и действия во избежание дальнейшего возникновения чувства вины и раскаяния.

5. Как только «эмоциональный накал» снизится, можно попытаться переключить внимание ребёнка на какой-либо предмет или действие.

