

Методы борьбы с детской истерикой

С детскими истериками сталкивается почти каждый родитель. В этой ситуации взрослые часто не знают, как справиться с собой и ребенком.

Истерика – это потеря связи с реальностью. Ребенок попадает в дисбаланс, где не способен регулировать свое поведение. В таком состоянии ребенок не может сам восстановить контакт с окружающим миром – ему нужна помощь со стороны.

На уровне тела истерика имеет яркие телесные проявления: ребенок захлёбывается слезами и криком, бросается на пол, бьется головой о предметы, теряет спокойный ритм дыхания, не отвечает на обращения к нему окружающих людей.



КАК СПРАВИТЬСЯ С ИСТЕРИКОЙ

1. Помочь ребенку пережить истерику можно только в том случае, если сам взрослый находится в эмоционально устойчивом состоянии.

2. Если у ребенка еще не сформированы когнитивные функции, то у взрослого они работают достаточно хорошо, чтобы научиться себя регулировать.

3. Задача взрослого не успокоить или расслабить себя, а попытаться почувствовать ощущения в теле. Так начинает работать саморегуляция организма. Просто дышите, наблюдайте за телом и оставайтесь с тем, что есть. Тело станет для вас первой точкой опоры. Почувствуйте свой вес, то, как ноги стоят на земле, постарайтесь отрегулировать дыхание.

4. Помогите ребенку найти устойчивость. Сделать это можно с помощью физического контакта, чтобы ребенок почувствовал состояние своего тела. Пробуйте разные формы физического взаимодействия: объятия, прикосновения, а также вербальные средства: тембр голоса, нужные слова.

5. Присядьте рядом с ребенком на корточки и крепко обнимите его. Или соберите его в охапку, мягко и уверенно создайте кольцо вокруг тела ребенка.

6. Будьте внимательны и отзывайтесь на сигналы ребенка. Если он скажет, что ему «больно» или «сильно», то ослабьте объятия. Телесный контакт не должен быть насилием.

7. Сделайте «проминание» тела ребенка: массаж рук, ног, спины. Подкрепите ваши действия успокаивающими словами: «Вот твои руки, а это твоя спинка, это ножки, голова». Говорите неторопливо, уверенно – это

поможет ребенку ощутить, что на вас можно опереться: «Я рядом, я тут, всё хорошо».

8. Когда вы видите, что ребенок приходит в себя, начинайте с ним потихоньку разговаривать, не отталкивайте ребенка, не наказывайте его и не оценивайте, говорите простые фразы, н-р, «Катя плачет. Катя очень расстроена. Катя хотела игрушку...»



9. Если ребенок реагирует на вашу речь, поддерживает диалог, значит, острый период заканчивается, ребенок постепенно возвращается к нормальному состоянию.

10. Спустя некоторое время вы обнаружите, что ребенок готов к переговорам. Расскажите ему, что произошло. Попробуйте вместе с ребенком проговорить и понять, что его так расстроило.