

ДЕТСКИЕ ИСТЕРИКИ - КАК ПОНЯТЬ И ПРЕДОТВРАТИТЬ?

Истерики - это не просто капризы, а способ общения, который маленькие дети используют, когда слова не могут выразить их чувства. В некоторых случаях, особенно у детей с особенностями развития, истерики могут быть сигналом о том, что их потребности не удовлетворены, или что их мир стал слишком непредсказуемым.

Если истерики повторяются, это значит, что ребёнок получает какую-то форму поощрения после них. Это может быть не всегда очевидно для взрослых, но для малыша такое внимание очень важно.

Часто истерике предшествуют знаки, которые могут быть незаметны для взрослых:

- Замыкание в себе: ребенок может начать повторять одни и те же действия, бормотать бессмысленные слова, говорить очень быстро или наоборот, замедлить движения и словно «зависнуть».
- Избегание окружающего мира: ребенок может прикрывать глаза и уши, пытаться убежать или спрятаться.
- Изменение поведения: его выражение становится скорбным, может появиться дрожь, лицо краснеет или бледнеет.

КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ ИСТЕРИКИ?

1.Анализируйте ситуации. Записывайте каждую истерику, чтобы выявить её причины и предотвратить подобные эпизоды в будущем.

2.Будьте внимательны. Научитесь распознавать сигналы, предвещающие начало истерики. Чем раньше вы поймёте, что ребёнок "на грани", тем больше шансов, что вы сможете его успокоить, не доводя до бурной вспышки.

3.Сохраняйте спокойствие. Если истерика всё-таки началась, ваше хладнокровие поможет ребёнку быстрее прийти в себя.

4.Не подкрепляйте истерики. Важно не усиливать их через награды или уступки.

5.Создайте структуру. Используйте визуальные расписания, чтобы сделать день ребёнка более предсказуемым и упорядоченным.

6.Учите выражать эмоции. Помогайте ребёнку находить социально приемлемые способы выражения своих потребностей и желаний.

Педагог – психолог: Струкова Л.П.

