

Як боротися з дитячою істерикою

Проявіть витримку

Зробіть вигляд, що нічого страшного не відбувається. Так вам і самим буде легше зберегти спокій, який необхідно в даний момент. До того ж рівний голос, впевнені дії дорослого заспокійливо діють на дитину, іноді цього буває достатньо, щоб і він втихомирився. Але тільки іноді. Найчастіше крик не вщухає, сльози не припиняються.

Знайдіть причину

Згадайте і проаналізуйте все, що передувало істериці. Часто приводом настільки бурхливого прояву емоцій послужив незначний випадок, а причина криється у віддаленому минулому. Її обов'язково треба знайти і постаратися нейтралізувати, інакше істеричність сформується в дитини як риса характеру. А тоді буде зовсім важко і малюкові, і дорослим.

Одна з найпоширеніших причин - наслідки перенесеної хвороби, в результаті якої ослабла нервова система дитини. До того ж під час хвороби малюк був оточений підвищеним загальною увагою, а після одужання позбувся його. Ось він і вередує. Намагається знову привернути до себе увагу.

Глибинною причиною істерики може бути емоційне перевтома. Свята, гості, відвідування кількох "ялинок" протягом двох тижнів ... Часто ми за кілька днів намагаємося нарозважати дитини "про запас", ламаємо звичний режим його життя, не замислюючись про негативні наслідки.

До емоційного перевтоми веде і нескінченне сидіння біля телевізора, коли дитина дивиться не тільки дитячі передачі, а й дорослі. Епізоди бійок, вбивств, дикі крики і лайка героїв мимоволі засвоюються дитиною як норма життя, що аж ніяк не сприяє зміцненню його нервової системи. У кожній родині є проблеми, які погано впливають на стан психіки малюка. Проаналізуйте їх, подивіться, як дитина на них реагує, постарайтеся "вирахувати" ті ситуації, коли його реакція неадекватна, зайво болюча.

Якщо ви як слід розберетеся в основних причинах істеричності самого маленького члена вашої родини, у вас з'явиться можливість усунути або хоча б пом'якшити їх.

Що послужило приводом

А привід може бути зовсім дріб'язковим:

- Збиралися йти з дитиною на прогулянку, але тут задзвонив телефон. Мама розмовляє з подругою, а напіводягнений дитина стоїть біля дверей і чекає.
- Одну дитину погладили по голівці, а іншому сказали, щоб він відійшов.
- Зламалася улюблена іграшка.
- Просто згадалася колишня образа.

- У дитячому саду або на вулиці дитину хтось перекривив.

Іноді ж причина більш серйозна - розлука з рідними, смерть домашньої тварини. Неможливо перерахувати все, що може привести до афекту (так психологи називають стан істерики).

Педагоги радять

Як тільки ви помітите, що малюк дійсно впав в істерику:

- спробуйте відвернути його, зверніть його увагу на якийсь яскравий і цікавий предмет.
- Використовуйте іграшку, яка в ваших руках теж "заплаче чи засміється".
- Зверніть увагу на вмиваються кішку або грає собаку.
- Якщо ж приводом для істерики стало ваше неувага, як у випадку, коли наполовину одягнений дитина чекав, поки мама поговорить по телефону, вибачитися перед ним (так, якщо ви не праві, ви повинні вибачитися перед малюком!), І в наступний раз не допускайте такої неповаги. Адже він - особистість, з якою треба рахуватися.
- Розв'яжіть у нього все тугі зав'язки, пояс, розстебніть верхні гудзики на одязі.
- Умийте дитини холодною водою. Дуже корисно підставити кисті рук під струмінь води. Постарайтеся, щоб струмінь потрапляла на зап'ястя, туди, де прощупується пульс. Можна бути наполегливішим, якщо дитина сама не хоче йти до умивальника.
- Заспокійливі краплі краще не давати, тому що вони чинять слабкий наркотичний вплив.
- Якщо дитина продовжує схлипувати, скажіть йому: "Ну перестань. Все вже добре". Він напевно втомився, треба дати йому можливість заспокоїтися, відпочити.
- Не "зводите рахунки" з малюком, не дорікайте його. Тим більше - не карайте. Він уже покараний.

Краще подумайте, як надалі уникнути подібних сцен.

Через кілька годин

Розкажіть дитині про те, як було неприємно і вам, і всім оточуючим спостерігати його істерику. Домовтеся, що більше таке не повториться. Самі ж ще раз постарайтеся знайти причину, що викликала афект. Чи не криється вона в вашому поведінці, у ставленні до дитини? Подумайте, може бути, вам слід зайнятися самовихованням.

Хибна істерика

Часто діти лише імітують істерику, для того, щоб домогтися бажаного: лягають на підлогу, кричать, вимагають, щоб їм щось купили, дали, дозволили і т.п. Якщо під час афекту дитина дійсно не може сам контролювати себе і потребує допомоги дорослих, то під час таких "концертів" він прекрасно володіє собою.

Правда, буває, що малюк, зображуючи афект, так входить в роль, що й справді стає некерованим, тобто помилкова істерика переходить в справжню. Якщо ви бачите, що дитина "грає на публіку", зробіть вигляд, що ви його не помічаєте. Підіть в іншу кімнату, проявіть твердість і витримку. Як тільки дитина зрозуміє, що фокус не вдався-сльози відразу висохнуть. Навіщо ридати, якщо свого все одно не доб'єшся?