

«Как успокоить детскую истерику?»

Педагог – психолог: Захаренко Л.В. 2023г

Шаги, которые стоит предпринять родителям в случае детской истерики:

✓ 1. Во-первых, проявить эмпатию (сопереживание). По-русски это называется ЖАЛЕТЬ. Жалеть человека, которому плохо, это нормально.

✓ 2. Сообщить ребенку об этом. Это очень важно - услышать, что тебя жалеют. Нужно сообщить человеку, что мы ВИДИМ, понимаем, что ему плохо, заметили, что он страшно расстроен. Желательно спокойно, еще лучше - обняв, так, чтобы ребенок услышал, увидел и почувствовал, что вы искренне сопереживаете ему.

✓ 3. Далее предлагайте помощь. Спрашивайте, в первую очередь, что нужно человеку для того, чтобы справиться с этим тяжелым состоянием. Можно предложить попить, или сказать: «Дыши, милый, дыши, мой хороший. Давай три раза вдохнем и выдохнем» (дыхательные техники - один из самых эффективных способов эмоциональной регуляции). Не уставайте помогать. Ребенок должен видеть, что вы не бросаете его один на один с его тяжелыми чувствами и хотите помочь ему.

✓ 4. Если ребенок отталкивает вас, отойдите (а не обиженно уйдите). Отойдите на то расстояние, которое нужно ребенку для того, чтобы не чувствовать ваше вторжение и, в то же время, не быть оставленным мамой. Важно понимать, что в состоянии истерики ребенок в отчаянии кричит одновременно: «Уходи!» и «Не бросай меня...». Поэтому те родители, которые в ответ на истерический крик: «Уйди!!!» действительно встают и демонстративно выходят из комнаты, показывают неспособность «контейнировать» детские переживания: тем самым они не могут научить его обращаться со своими эмоциональными реакциями, потому что сами действуют в этот момент из очень детской позиции.

✓ 5. Не паникуйте. Просто отойдите - пусть ребенок побудет с самим собой. Пусть у человека будет возможность проверить собственные механизмы перехода в другое состояние.

Для истерики характерны пиковые переживания (в эти моменты разговаривать и объяснять бесполезно – ребенок не способен услышать, надо просто переждать), которые сменяются спадами, потому что наступает истощение. Ребенку нужно, по крайней мере, набрать воздуха, отдышаться – чтобы пойти «на новый круг». И вот в этом состоянии нужно «ловить» ребенка – в состоянии эмоционального спада он способен услышать, способен к некоему конструктивному диалогу. Родителям нужно внимательно наблюдать, находясь максимально рядом, и, когда истерика пошла на спад, в этот момент можно начинать жалеть и пытаться что-то объяснить.

✓ 6. Если чувствуете, что тоже в ответ не справляетесь со своими эмоциями и чувствуете гнев, обиду, ярость, беспомощность – предложите помощь также и себе. Выпейте воды, дышите глубже. Не сваливайтесь в детскую позицию и примитивное отыгрывание. Постарайтесь остаться взрослым и надежным родителем для своего ребенка в такой трудный для него момент.

Конструктивный разговор о предмете истерики возможен только через какое-то время после того, как человек успокоится. Ребенок не может услышать никого и ничего снаружи – пока внутри он переполнен яростью, горем и чувством несправедливости.