

Консультация для воспитателей старших групп
«Методы борьбы с детской истерикой»



С детскими истериками сталкивается почти каждый воспитатель и родитель. Чтобы помочь ребенку выйти из неконтролируемого состояния, воспитателям важно знать, что такое истерика, чем она отличается от капризов.

Как распознать истерику

Истерика – это потеря связи с реальностью. Ребенок попадает в дисбаланс, в котором, неспособен регулировать свое поведение. Область мозга, отвечающая за контроль и регуляцию, уступает место эмоциям, и инстинкты замещают сознание. В таком состоянии ребенок не может сам восстановить контакт с окружающим миром – ему нужна помощь со стороны. Поэтому не следует путать истерику с сознательной манипуляцией, когда ребенок пытается изменить намерения взрослого вопреки его интересам.

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

Если ребенок реагирует на взрослых и отвечает сквозь плач, его поведение может меняться, то к истерике это не имеет никакого отношения.

Причины истерики

Истерика происходит в **ситуациях**, которые организм **воспринимает как угрожающие жизненно-важным функциям**. В таком состоянии ребенок не способен думать. У него срабатывает инстинкт самосохранения, требуя быстрого реагирования.

Как справиться с истерикой

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

Если взрослый не знает, на что ему опираться во время детской истерики, то сам впадает в состояние отчаяния и повышенной эмоциональности.

Для того чтобы поддержать свое устойчивое эмоциональное состояние создайте для себя опору и устойчивость. **Чтобы создать устойчивость, обратитесь к телесным ощущениям**. Почувствуйте свой вес, то, как ноги стоят на земле. Мысленно проследите за своим дыханием и попробуйте его отрегулировать. Оцените, в состоянии ли вы помочь ребенку справиться с истерикой и при этом сохранить собственную эмоциональную устойчивость. Ваша задача 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.

Способы помощи ребенку:

- Помогите ребенку найти устойчивость. Сделать это можно с помощью физического контакта: объятия, прикосновения,

- Будьте внимательны и отзывайтесь на сигналы ребенка. Если он скажет, что ему «больно» или «сильно», то ослабьте объятия. Телесный контакт не должен быть насилием.
- Сделайте проминание тела ребенка: массаж ног, рук, спины. Подкрепляйте ваши действия успокаивающими словами: «Вот твои руки, а это твоя спинка, это ножки, голова».
- Вербальные средства: тембр голоса, нужные слова. Говорите спокойным голосом. Дети лучше воспринимают слова, произнесенные тихим голосом. Говорите неторопливо и уверенно - это поможет ребенку ощутить, что на вас можно опереться. Например: «Я рядом, я тут, все хорошо».
- Когда вы видите, что ребенок приходит в себя, начинайте с ним потихоньку разговаривать. Помогите ему сориентироваться в том, что произошло. Не отталкивайте ребенка, не наказывайте его и не оценивайте.
- Простые фразы помогут малышу сориентироваться, восстановить картину реальности. Например: «Аня плачет. Аня хотела игрушку». Каждый новый пункт в послании вводите медленно, повторив предыдущий. Убедитесь, что ребенок вас воспринимает. Такими словами вы подтверждаете, что видите ребенка.
- Если ребенок реагирует на вашу речь, поддерживает диалог, значит, острый аффект заканчивается.

Но не ждите, что выход из дезориентации пройдет быстро, он может длиться дольше, чем сама истерика. Ребенок постепенно возвращается к нормальному состоянию. Спустя некоторое время вы обнаружите, что ребенок готов к переговорам. Расскажите ему, что произошло. Попытайтесь вместе с ребенком проговорить, понять, что его так расстроило.

Информацию подготовила педагог-психолог А.Е. Радионова