



Когда истерика еще не началась и есть возможность ее избежать.

### Попытка перехвата

- Изучить предвестники (они у каждого индивидуальны).
- Уметь распознавать по ним приближающийся приступ заранее.
- Срочно отвлечь, переключить внимание на что-то захватывающее, интересное.

Для того, чтобы отвлечь ребенка дошкольного возраста, можно использовать любые вещи, которые могут его заинтересовать; яркие книжки, что-то вкусное, наблюдение за происходящим на улице и т.д.

Отвлечение эффективно только в том случае, если истерика еще не началась. Во время приступа использовать его уже бесполезно.



- Важно сохранять спокойствие. Присядьте, чтобы находиться на одном уровне с ребенком, не общайтесь с ним сверху вниз, нависая над ним. Голос должен быть негромким и ровным, а тон доброжелательным. Можно сказать фразу: «Я понимаю, ты обижен/расстроен/злишься, но вести себя так нельзя».



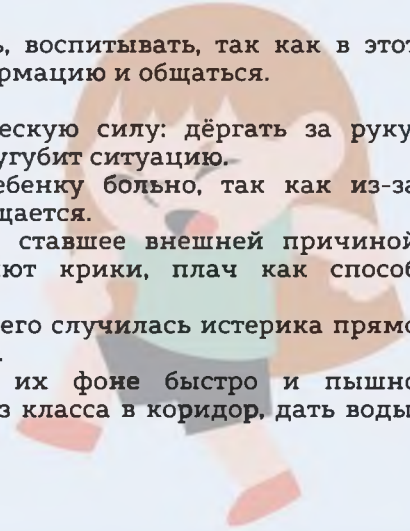
- Таким образом, вы показываете ему, что вы его понимаете. Одновременно с этим, вы формулируете проблему, помогая ребенку осознать собственную эмоцию (обиду/злость/гнев) и напоминаете о правилах поведения.
- Если вам удалось завладеть вниманием ребенка, то окончательно справиться с истерикой, после пика аффекта необходимо его обнять, погладить. Мягкие прикосновения позволят ему быстрее успокоиться.



## Сохранение спокойствия

Даже если предупредить надвигающуюся истерику не получилось, есть шансы ее остановить. Если вы будете соблюдать несложные правила.

- Не пытайтесь ничего доказывать ребенку, объяснять, воспитывать, так как в этот момент он не способен адекватно воспринимать информацию и общаться.
- Ни в коем случае не повышайте голос.
- Не наказывайте ребенка. Нельзя применять физическую силу: дёргать за руку, трясти, шлёпать, давать подзатыльник – это только усугубит ситуацию.
- Не паникуйте из-за того, что вам кажется, что ребенку больно, так как из-за отсутствия у него контроля за моторикой, боль не ощущается.
- Нельзя изменять принятое решение (запрет, отказ), ставшее внешней причиной истерики. Уступки требованиям ребенка закрепляют крики, плач как способ получения желаемого.
- Выведите обучающегося из класса в коридор, если у него случилась истерика прямо на уроке, дайте попить воды, сопроводите его умыться.
- У обучающихся истерики любят зрителей и на их фоне быстро и пышно разворачиваются. В этом случае его нужно вывести из класса в коридор, дать воды, попросить сходить в туалет, умыться и успокоиться.



Дополнительные рекомендации, которые вы можете предложить родителям (законным представителям), если у ребенка часто случаются истерики:

- Соблюдение режима дня.
- Обеспечение правильного, здорового питания в соответствии с возрастом.
- Занятия спортом.
- Полноценный отдых, не допускающий переутомления.
- Уважительное отношение, начиная с самого маленького возраста.
- Отведение достаточного времени для игр, прогулок, досуга, любимого занятия.
- Позволять проявлять самостоятельность, ведь шнурки можно перевязать, тарелку перемыть, пол подмести еще раз (важно делать это тогда, когда ребенок не видит).
- Предоставлять право выбора - надеть желтую или синюю футболку, пойти гулять в парк или пойти на детскую площадку.
- Организовать спокойную атмосферу перед сном.
- Очень важно не отступать от той системы воспитания, которая принята в семье.
- Среди всех взрослых в семье должны быть согласованы ее основные пункты: распорядок дня, обязанности ребенка, штрафные санкции за проступки и т.д.
- Правила в семье должны быть постоянными и неизменными, вне зависимости от того, с кем непосредственно находится ребенок (мама/папа/бабушки/дедушки/няня). Правила не должны нарушаться: если что-то запрещено, то это запрещено, если разрешено, то разрешено.



Четко обозначенные границы необходимы, для того, чтобы ребенок чувствовал себя уверенно, спокойно и в безопасности.