

Histeria u dziecka – jak sobie z nią radzić?

Optymalnym rozwiązaniem byłoby niedopuszczanie do pojawienia się wybuchów histerii u dziecka. Nie da się jednak uniknąć sytuacji konfliktowych, a wręcz nie należy tego robić. Zwłaszcza niedopuszczalne jest uleganie dziecku w obawie przed urządzeniem „sceny”, np. w sklepie czy na placu zabaw i oceną ze strony osób postronnych.

Pamiętajmy, że **nasze dziecko dopiero zdobywa kompetencje społeczne** i ma prawo do niekontrolowanych zachowań, co wcale nie świadczy źle o jakości naszego rodzicielstwa. Rodzic powinien być przewodnikiem, prowadzącym dziecko przez trudne sytuacje. Unikanie ich w obawie przed oceną ze strony innych na pewno nie przyniesie dziecku korzyści w dłuższej perspektywie.

5 skutecznych sposobów radzenia sobie z histerią:

- Jeśli widzisz, że zbliża się atak histerii, **postaraj się odwrócić uwagę dziecka** - maluch zajęty czymś ciekawym, szybko zapomina o konflikcie i rozładowuje swoje napięcie emocjonalne. Pamiętaj jednak, że nie należy w żadnym wypadku zmieniać swoich decyzji pod naciskami dziecka. Bardzo szybko nauczy się ono, że może nami manipulować, a odwrócenie tej sytuacji z pewnością będzie bardzo trudne.
- **Zawsze reaguj na złe zachowanie.** Powiedz dziecku, że jego postępowanie tobie się nie podoba i będziecie rozmawiać dopiero jak się uspokoi. Obserwuj dziecko, ale niezależnie od tego, jak bardzo będzie tupać, krzyczało i płakało, nie daj się sprowokować. Nigdy nie śmieję się z tego, jak dziecko się zachowuje. Może ono uznać, że jest to coś zabawnego i zacząć histeryzować, żeby zwrócić na siebie naszą uwagę.
- Jeżeli zachowanie dziecka staje się dla niego niebezpieczne, np. uderza ono głową o ścianę lub zaczyna biec w kierunku ulicy, **musimy przede wszystkim zatroszczyć się o jego bezpieczeństwo.** Nie krzyczymy, bo to tylko podsyci negatywne emocje malucha. Postarajmy się przenieść go w bezpieczne miejsce, gdzie będzie mógł dać upust swojej złości bez narażania się na niebezpieczeństwo. Jeśli nie mamy takiej możliwości, po prostu przytrzymajmy dziecko. Niestety, zazwyczaj maluch w takiej sytuacji ma większe trudności w opanowaniu się, ale pamiętajmy, że bezpieczeństwo jest celem nadrzędnym.
- Pamiętaj też, aby **być bardzo konsekwentnym** i **ZAWSZE** reagować w sposób przewidywalny. Nie możemy inaczej postępować w domu, a inaczej w sklepie - jeżeli sposób reakcji rodzica będzie się zmieniał, dziecko będzie nas „testować” w nadziei, że może tym razem uda mu się osiągnąć cel.
- Gdy dziecko się uspokoi, **nie roztrząsaj jego złego zachowania.** Krótko powiedz, że jeżeli czuje złość, to zawsze może z tobą porozmawiać i wspólnie znajdziecie rozwiązanie. Nie mów mu, że ma się nie złościć. Nie można nikomu zabronić przeżywania emocji. Trzeba pokazać dziecku, że to nie uczucie jest złe, a jedynie sposób jego wyrażania.

Konsekwentne stosowanie się do powyższych rad z pewnością przyniesie pozytywne efekty. Jeden maluch przystosowuje się do zasad wolniej, inny szybciej.

Każdy człowiek ma również inny temperament, który również determinuje jego zachowanie. Jednak nasza determinacja i wytrwałość w działaniu na pewno przyniesie z czasem oczekiwane rezultaty w poskramianiu małego złoźnika.