

БАТЬКАМ НА ЗАМІТКУ
ДІТЯМ НА КОРИСТЬ

10 ПРИЧИН, ЧОМУ ІСТЕРИКИ КОРИСНІ ДЛЯ ДОШКІЛЬНИКА



Десять причин, чому істерики – важлива частина емоційного здоров'я й гарного самопочуття дошкільника.

ІСТЕРИКИ – одне з найскладніших явищ, з якими зіштовхуються батьки, виховуючи маленьких дітей. Ми відчуваємо себе успішними батьками, коли наші діти спокійні й посміхаються. Але коли вони падають на підлогу, кричать і тупають ногами, ми відчуваємося безпорадними та пригніченими. Але, як би дивно це не звучало, істерики – важлива частина емоційного здоров'я та гарного самопочуття дитини. Зіштовхуючись з істериками, ми вчимося бути спокійнішими. Розглянемо 10 причин, чому істерики корисні для дитини.

ПРИЧИНА № 1. КРАЩЕ ДАВАТИ ВИХІД ЕМОЦІЯМ, НІЖ СТРИМУВАТИ ІХ

Сльози містять гормон стресу кортизол. Коли ми плачемо, ми буквально звільняємо свій організм від стресу. Дослідження показали, що сльози також знижують тиск і покращують самопочуття, якщо при цьому ви відчуваєте підтримку близької людини. Імовірно, ви помічали, що коли дитина знаходиться на межі істерики, нічого не допомагає. Вона обурюється, засмучується або вередує. Але коли істерика минає, настрій дитини значно поліпшується. Якщо ми даємо дитині можливість виплеснути свої емоції, не заважаємо їй, це приносить користь. Плач не завдає дитині болю, а допомагає його позбутися.

ПРИЧИНА № 2. ПЛАЧ ДОПОМАГАЄ ДИТИНІ ВЧИТИСЯ

У дитини може трапитися істерика через те, що вона не може вирішити будь-яку задачу. Але плач допомагає їй прояснити свій розум і знайти рішення. Якщо дитина не може зосередитися або слухати, це зазвичай пов'язано з емоційними проблемами. Для того, щоб ефективно навчатися, дитина повинна бути щасливою й розслабленою, і плач може цьому сприяти.



ПРИЧИНА № 6. ІСТЕРИКИ ЗБЛИЖУЮТЬ ВАС ІЗ ДИТИНОЮ

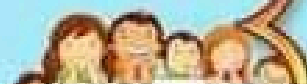
У це важко повірити, але запасіться терпінням і спостерігайте. Коли дитина впадає в істерику, вам здається, що вона вас не цінує, але це не так. Дозвольте їй до кінця висловити свої почуття, не зупиняйте її, не читайте нотацій. Не кажіть занадто багато, але скажіть дитині кілька добрих, обнадійливих слів. Обійміть її. Дитина зрозуміє, що ви приймаєте її без жодних умов, і стане ближчою до вас.

ПРИЧИНА № 7. ІСТЕРИКИ ДОПОМАГАЮТЬ ДИТИНІ В ДОВГОСТРОКОВІЙ ПЕРСПЕКТИВІ

Іноді дитина використовує інші способи виразити емоції: проявляє агресію, ділиться своїми переживаннями або відмовляється співпрацювати в найпростіших ситуаціях (наприклад, відмовляється вдягатися або чистити зуби). Усе це свідчить про те, що дитина бореться зі своїми емоціями. Істерики допомагають дитині вивільнити емоції, щоб потім проявити своє природне «я», готове до співпраці.

ПРИЧИНА № 8. ЯКЩО ІСТЕРИКА ТРАПЛЯЄТЬСЯ ВДОМА, ЗМЕНШУЄТЬСЯ ЙМОВІРНІСТЬ ТОГО, ЩО ВОНА ПОВТОРИТЬСЯ НА ЛЮДЯХ

Якщо дитина хоче висловити свої емоції, вона зазвичай вважає за краще робити це вдома, де її вислухають. Чим більше ми закликаємо дитину до доброї поведінки вдома й на людях, тим більше вона напружена. Тому нам варто знайти вдома час на те, щоб вислухати дитину, щоб вона не виходила зі своїми пригніченими емоціями на вулицю.



ПРИЧИНА № 9. ДИТИНА РОБИТЬ ТЕ, ЩО БІЛЬШІСТЬ ЛЮДЕЙ РОЗУЧИЛАСЯ РОБИТИ

Дорослішаючи, діти менше плачуть. Зазвичай це відбувається тому, що з віком вони вчаться керувати своїми емоціями та відповідати нормам суспільства, яке не заохочує вільне вираження емоцій. Відчуваючи стрес або злість, дорослі теж потребують можливості поплакати. Дорослим, особливо чоловікам, важко знайти безпечний спосіб прояву своїх почуттів. Тому варто дати дитині можливість вільно виражати емоції, навіть у формі істерики, поки вона на це здатна.

ПРИЧИНА № 10. ІСТЕРИКИ ЦІЛЮЮТЬ НЕ ЛИШЕ ДИТИНУ, АЛЕ Й ВАС

Коли ми є свідками істерики, у нас теж з'являються почуття. Коли ми були маленькими, наші батьки, можливо, не виявляли співчуття до такої нашої поведінки. Істерика дитини може викликати в нас спогади про те, як у дитинстві з нами поводитися батьки. Виховання дитини може бути цілющим для нас самих: ми можемо почути свій внутрішній голос і надати собі підтримку.

Упоравшись з дитячою істерикою, приділіть собі час, подбайте про себе: поговоріть з другом, посмійтеся разом з ним і, можливо, дозвольте собі поплакати. Уміння зберігати спокій приходить з досвідом, але коли ми виробляємо цю звичку, ми буквально міняємо свою свідомість, стаючи більш спокійними й мирними батьками.



