



КАК БОРОТЬСЯ С ДЕТСКОЙ ИСТЕРИКОЙ?

Наверняка каждый родитель хоть раз сталкивался с детскими истериками. Они появляются, кажется, беспричинно и заканчиваются так же внезапно, но доставляют множество волнений всем взрослым. Можно ли предотвратить начавшийся эмоциональный взрыв у ребенка? Как быть, если у малыша началась истерика?

Причины истерики у детей разного возраста

Для того чтобы научиться справляться с приступами истерики у детей разного возраста, необходимо сначала выяснить их причины.

Истерики у ребенка 2-х лет

Двухлетний ребенок часто прибегает к истерикам, чтобы привлечь дополнительное внимание со стороны взрослых. В его арсенале несколько эффективных способов: громкие крики, упрямство, катание по полу в местах, где есть публика. Психологи утверждают, что такое поведение естественно для маленького ребенка из-за несовершенства его эмоциональной системы. Он еще не может выразить словами свое возмущение, если родители в чем-то отказывают или запрещают что-то делать.

В этом возрасте малыш уже начинает отделять себя от взрослых, а также активно изучает окружающий мир. Однако на его пути встают всевозможные ограничения, предназначенные обеспечить ему безопасность на улице и дома.

Капризы двухлетнего ребенка часто являются отражением собственного физического состояния: усталости, голода или недостатка сна. Возможно, избыток новых впечатлений переутомил малыша. Чтобы его успокоить, иногда достаточно просто взять на ручки, погладить по голове, чтобы отвлечь от ситуации, которая вызвала истеричное поведение.

Поступление в дошкольное учреждение, рождение в семье младшего братика или сестренки и развод родителей также способны вызвать приступы истерики. Для того чтобы избавиться от напряжения, малыш начинает стучать ногами, разбрасывать игрушки и громко кричать.

Еще одной причиной «нехорошего» поведения может стать чрезмерная строгость родителей. В этом случае истерика выступает, как желание противостоять такому стилю воспитания и отстоять собственную самостоятельность.

Истерики у ребенка 3-х лет

Особенно яркие истерики, появляющиеся, казалось бы, на ровном месте, заметны в три года. Этот период, который в психологии называют кризисом трех лет, у всех детей выражается по-разному, однако основными симптомами считаются негативизм, своеволие и крайнее упрямство. Еще вчера послушный малыш сегодня поступает наоборот: раздевается, когда его теплее укутывают, убегает, когда его зовут.

Частые истерики в этом возрасте объясняются не желанием разозлить родителей, а обычным неумением идти на компромисс и выражать свои желания. Получив с помощью капризов нужную вещь, ребенок и дальше будет манипулировать взрослыми для достижения собственных целей.

К четырем годам истерические приступы обычно сами собой пропадают, так как малыш уже может выразить свои чувства словами.

Истерики у ребенка 4-5 лет

Капризы и истерики у детей старше четырех лет зачастую являются следствием воспитательных промахов родителей. Ребенку все разрешают, о существовании слова «нет» он знает только понаслышке. Даже если не разрешает мама, всегда можно обратиться к папе или бабушке.

Постоянное истеричное поведение у 4-летнего ребенка может быть серьезным звоночком, свидетельствующим о наличии проблем с нервной системой. В случае если малыш во время истерики ведет себя агрессивно, наносит повреждения себе и другим, задерживает дыхание или теряет сознание, после приступа наблюдается рвота, вялость или усталость, то следует обратиться к неврологу.

Если же у малыша со здоровьем все в порядке, значит, причины капризов и истерик кроются в семье и реакции близких людей на его поведение.

Важно: 2 типа истерик у детей и правильная реакция родителей

Как предотвратить истерику

Лучший способ справиться с истерикой – не допустить ее.

И хотя психологи утверждают, что через эти приступы проходят все дети, вы можете постараться уменьшить частоту и тяжесть эмоциональных вспышек.

1. Поддерживайте распорядок дня. Дети раннего возраста и дошкольники чувствуют себя в безопасности, когда придерживаются четко установленного режима. Голод и сонливость, вероятно, наиболее распространенные причины истерики. Их можно избежать, если соблюдать обычный дневной график отхода ко сну и приема пищи.

2. Подготовьте ребенка к изменениям. Убедитесь, что предупреждаете его задолго до существенных изменений, например, таких как первый день в детском саду. Дав малышу время для приспособления, вы тем самым снизите вероятность появления приступов истерики.

3. Будьте твердыми. Если ребенок чувствует, что он может с помощью истерик влиять на ваши решения, то будет и дальше манипулировать вами, чтобы добиться своего. Убедитесь, что он знает: вы принимаете твердые решения и не передумаете в ответ на плохое поведение.

4. Пересмотрите свои запреты. Прежде чем отказывать малышу в просьбе, спросите себя, является ли ваш запрет действительно необходимым. Почему бы вашему сыну не перекусить, если ужин задерживается? Вы можете избежать истерики, просто сделав ему бутерброд. Не применяйте правила только ради правил, пересматривайте запреты.

5. Предоставьте выбор. Уже с двух лет карапуз добивается большей автономности. Предложите ему простой выбор, чтобы он почувствовал себя самостоятельным человеком. Например, предложите на завтрак ребенку выбор между овсяной кашей и кукурузными хлопьями. Только не задавайте такой вопрос, как: «Что бы ты хотел покушать?» Вы рискуете получить совершенно ненужный вам ответ. Спрашивайте: «Ты будешь кушать кашу или хлопья?»

6. Уделяйте больше внимания. Для ребенка даже плохое внимание лучше, чем никакое. Убедитесь в том, что тратите достаточно времени и откликаетесь на его основные потребности в любви и ласке

Если истерика уже началась...

Если малыш закапризничал, отвлеките его, узнайте, чем он недоволен, попытайтесь устранить причину его недовольства. Однако метод отвлекания срабатывает только тогда, когда истерика только начинается. Что делать, если ребенок уже вошел в эмоциональный раж?

1. Дайте понять, что крики и вопли не влияют на вас, они не помогут поменять ваше решение. Если истерика не очень сильная, скажите: «Солнышко, произнеси спокойно, что тебе нужно. Я не понимаю тебя, когда ты кричишь». Если истерический приступ уже сильный, то вам лучше выйти из комнаты. Поговорите с малышом, когда он успокоится.

2. Постарайтесь изолировать ребенка в самый пик эмоционального взрыва. Если это происходит дома, то оставьте его одного в детской, а если на улице – отведите туда, где нет других детей и взрослых.

3. Во время капризов ведите себя всегда одинаково, чтобы малыш смог понять, что его поведение неэффективно.

4. Объясните, как можно позитивными способами выражать свое недовольство. Уже с двух лет учите малыша употреблять в своей речи описание эмоций. Например, «я расстроен», «я сержусь», «мне скучно».

5. Следите за своими чувствами. Маленькие дети легко заражаются



чужими эмоциями. Так что ваша агрессия может только усугубить ситуацию.

6. Будьте терпеливы. Если для ребенка истерики уже стали традиционными, не ждите, что все пройдет сразу после первого раза, когда вы выйдете из комнаты и спокойно объясните все ему. Чтобы новая модель закрепилась, потребуется какое-то время.

Не стоит бояться истерик у детей, нужно учиться реагировать на них правильно. Если вы уже перепробовали все советы, перечисленные в нашей статье, но по-прежнему наблюдаете, вспышки гнева у своего ребенка, обратитесь за профессиональной помощью.



5 способов справиться с истерикой у ребенка

Вы пришли с ребенком в магазин, вышли на прогулку, гуляете по торговому центру, стоите в очереди в поликлинике. Светит мирное солнце над головой, и все хорошо. И вдруг неожиданно на ребенка что-то накатывает, он начинает истошно орать, что-то требовать, может упасть на пол и бить ногами... Женщина чувствует, что прохожие смотрят на нее и осуждают: ты плохая мать, а ребенок – невоспитанный... Хочется провалиться под землю от стыда. А в это время ребенок исходит в крике... "

1. Остаться спокойной

У ребенка истерика, но нужно постараться не «заразиться» происходящим. Сохраняйте спокойствие. Речь не идет о том, чтобы оставаться невозмутимым истуканом. Совсем нет. Нужно постараться сдержать раздражение, не терять голову, не отчаиваться и в то же время не быть равнодушной и отстраненной.

Некоторые мамы начинают суетиться и оглядываться на окружающих. Вторые со злостью и раздражением шипят на ребенка: «Ну-ка вставай, хватит меня позорить». Другие могут начать кричать, чтобы ребенок прекратил. А еще рядом с вами могут быть знакомые, которые скажут: «А ты оставь, пусть лежит. Все равно встанет и пойдет за тобой». Или начнут в происходящее вмешиваться какие-нибудь участливые прохожие, что еще больше усложнит ситуацию.

Ваша цель – не сбиться, не начать паниковать, не впасть в раздражение и смотреть на происходящее «своими» глазами, а не взглядом осуждающего прохожего. Сохраняйте голову, оставайтесь спокойной, как бы это не было трудно.

2. Поддержать ребенка

Да-да, поддержать. Вам трудно, вы раздражены, но и ребенку плохо. Достаточно посмотреть на раскрасневшегося, орущего двухлетнего малыша, чтобы понять, что он себя не контролирует, ему хочется кричать, плакать, злиться одновременно. Вам нелегко и ребенку нелегко. Чтобы поддержать ребенка, нужно наклониться к нему, смотреть глаза в глаза, можно взять за руки, обнять, погладить.

И попробовать спокойным, умиротворяющим голосом поговорить с ним. Так вы ребенку передаете послание поддержки: «с тобой что-то происходит, тебе плохо, но мы разберемся, я с тобой». Важно «быть» с ребенком в его состоянии столько, сколько необходимо, не бояться криков, слез, не стремиться сразу их остановить и прекратить.

3. Попытаться понять смысл истерики ребенка

Это должно происходить параллельно с поддержкой. В истерике ребенка есть всегда определенный смысл, и маме важно понимать его. Например, вы в магазине, ребенок просит что-то, чего ему нельзя или чего вы не хотите ему покупать. Он начинает орать, требовать, надеясь, что вы все-таки выполните его желание. Другая ситуация – кажется, все хорошо, но вдруг ребенок начинает истерить, бросаться игрушками, и трудно понять, что происходит. Ребенка стоит спросить, почему он так поступает, чего он хочет. Обычно дети постарше могут довольно внятно ответить, что с ними случилось.

С теми, кто помладше, иногда приходится догадываться самой. Для этого нужно восстановить контекст. Например, возможно, ваш ребенок просто голоден, устал, не выспался, не хочет уходить с прогулки, не хочет отвлекаться от интересной игры. А может быть, весь день он ощущал ваше пренебрежение, или вы ему предпочитали сиблинга, и какое-то ваше слово или действие стало последней каплей.

Если у вас есть какие-то догадки и объяснения, то стоит попробовать спокойно донести их ребенку. Ребенок младшего возраста часто не понимает, что с ним такое, и правильные слова и действия матери могут помочь начать успокаиваться. Например, это могут быть такие фразы: «Я понимаю, как тебе хочется эту игрушку, но сегодня мы ее не будем покупать»; «Кажется, ты устал, и тебе нужно отдохнуть»; «Кажется, тебе не хочется уходить с прогулки, расставаться с друзьями,

но нам пора домой, тебе пора обедать» и т.д. Нужно реагировать спокойно и строго.

4. Договориться с ребенком

Сколько ситуаций, столько и вариантов договоренностей.

Важно понимать, что «сработает» именно с вашим ребенком:

- Предложить альтернативу. Например, ребенок требует дорогую игрушку, которую вы не хотите покупать. Вы можете среагировать таким образом: «Сегодня мы не купим эту игрушку, но можем присмотреть для тебя новый мячик, ты давно хотел».

Если ребенок истерит, потому что не хочет играть в предложенную игру, можно поискать другую игру.

Ребенок не хочет идти спать.

Можно предложить ему перед сном прочитать его самую любимую книгу или на одну сказку больше. Внимание! Не допускайте ошибку многих родителей, которые «поддаются» на истерику ребенка и потакают его желаниям.

Истерики – это очень тонкая материя. Оставайтесь спокойным, пытайтесь понять чувства ребенка, найти наилучший выход из конфликтной ситуации, найти компромисс между своими желаниями и желаниями ребенка. Но если вы не переносите криков ребенка и в момент детской истерики готовы удовлетворить любое желание орущего человечка, лишь бы тот замолчал, знайте, это приведет к плохим последствиям. «Я тебе дам конфету, только замолчи», «Вот тебе твоя игрушка, только прекрати этот ор», - мама готова сделать все, что угодно, только бы истерика прекратилась. Такая мама сама раздражена, чувствует себя беспомощной. Своими словами и действиями она передает ребенку, что не готова иметь дело с его плохим настроением.

И у этой ситуации два неприятных побочных эффекта: первое – ребенок понимает, что родители не переносят его злости, желаний и требований, и в его чувствах есть что-то плохое; второе – ребенок уловит логическую связь, почувствует «слабину» матери и может начать использовать истерику как инструмент для получения желаемого.

- Отвлечь ребенка. Это похоже на предложение альтернативы, и скорее всего сработает с детьми младшего возраста. Если коротко – нужно показать ребенку что-то другое, отвлечь его внимание, показать то, что может заинтересовать. Дать ему в руки что-то, чтобы «переключить». Это стоит проделать, когда малыш никак не успокаивается.

5. Не наказывать ребенка, когда он в истерике

В момент истерики ребенку обычно плохо, он не контролирует своих чувств, внутри него эмоциональный хаос. И если родитель не успокаивает ребенка, а наоборот, злится и наказывает, то происходящее становится двойной проблемой. Ребенок чувствует, что родитель отверг его желания, что за проявление своей воли можно быть наказанным, что его чувства и желания неудобны, нежелательны, являются помехой. В таком состоянии понимание ситуации ребенком почти отключено. И если ребенок лежит и бьет ногами, а родитель кричит в ответ: «Ты наказан, сегодня никаких мультиков», то это нельзя считать конструктивным решением ситуации.

Напоследок стоит сказать, что истерика у детей от 1.5 лет – абсолютно нормальное явление. Ребенок начинает осознавать себя, свои границы, пытается настоять на своих желаниях, проверяет родителей на прочность, может протестовать против дисциплины.

И задача родителей – уметь быть спокойными, строгими, авторитетными и одновременно с этим давать ребенку любовь, демонстрировать уважение к его желаниям и чувствам. А это значит – переносить истерики ребенка