

Как избежать детских истерик

Редкая мама может похвастаться тем, что у ее малыша никогда не было истерики. Ученые утверждают, что около 90% родителей сталкиваются с истериками у деток от года до трех лет. Иногда истерики начинаются уже в девять месяцев, но чаще это случается примерно в полтора года. В четыре же года подобное поведение уже считается редкостью.

Что же такое истерика?

Детская истерика - это приступ гнева или отчаяния. Ребенок как бы "выпускает пар", когда не получает того, что хочет, или у него что-то не выходит.

В возрасте до трех лет малыш не всегда в состоянии контролировать свои эмоции, а кроме того, не настолько хорошо говорит, чтобы выразить переполняющие его чувства и желания. В дальнейшем, по мере того как знания детей об окружающей действительности расширяются, они все реже прибегают к этому испытанному "орудию протеста".

Истерика характера: Это выражение характера ребенка. Цель такой истерики в том, чтобы разрядить эмоциональное напряжение. Когда от ребенка требуется сделать что-то, что сталкивается с проблемными чертами его характера, созданное такой ситуацией напряжение может вылиться в истерику. Примеры: ребенку с плохой приспособляемостью нужно принять замену воспитателя в детском саду; ребенка с повышенной чувствительностью просят игнорировать приставания другого ребенка. Потребность в пище, сне, физической разрядке или просто возбужденное состояние также вызовут эти истерики. Невилл и Джонсон говорят, что ваша лучшая реакция на истерики характера – избежать их. Старайтесь избежать ситуаций, когда ваш ребенок переутомляется, перевозбуждается, становится голодным или должен долго сидеть не двигаясь.

Манипулятивная истерика: Цель этой истерики состоит в том, чтобы управлять другими людьми. Такая истерика происходит тогда, когда ребенок получает в чем-то отказ: он хочет играть с игрушкой, которую держит другой ребенок; он хочет танцевать на новом ковре в гостиной

и одновременно пить виноградный сок; он хочет рисовать фломастерами на стене. В этих ситуациях лучше не сдаваться и дожидаться конца истерики. Здесь могут быть полезны передышки (удаление ребенка в тихое безопасное место, подальше от людей и объекта желания).

Детские истерики и капризы очень часто являются следствием неправильного поведения родителей. Если ребенку все разрешают, выполняют все его требования, "только бы он не расстроился", то последствия такого воспитания - обычная капризность, избалованность и вседозволенность. Многим мамам не удается ничего придумать в такой сложной ситуации и они предпочитают уступить, лишь бы он замолчал. Это, конечно, вынужденный, но опасный путь. Он ведет к тому, что реакции детей закрепляются и в следующий раз повторится нечто подобное, только с еще большей силой.

Родителям следует четко определить список разрешенных и запрещенных вещей, и всегда придерживаться однажды установленного запрета. Ребенок, склонный к ярким реакциям, использует любую трещинку в отношениях между членами семьи. Вот он бросается с криком на пол, чего-то требуя. Родители непреклонны. Мама крепится с трудом, но ее стойкости хватает ненадолго, и она говорит: "Ну, ладно, давай уступим". А ему только этого и надо. Он кричит и требует еще настойчивее. Очевидно, что его демонстративное поведение и было рассчитано на маму. Дети гораздо наблюдательней, чем мы думаем. И прекрасно понимают, что за конфетой, которую мама не дает, надо идти к деду, что гулять надо с папой, так как он покупает "запрещенную" газировку, а если устроишь бабушке истерику, можно получить все и немножко больше. Постарайтесь, чтобы ни один из родных не умалял авторитета другого. Если мама не разрешила, значит нельзя; папа сказал - делай. Ни в коем случае один из родителей не должен отменять запретов другого. Родители не должны позволять ребенку добиваться желаемого с помощью истерик. В то же время, конечно, нужно быть терпеливыми и уметь находить компромиссы.

Итак, большую часть детских капризов и истерик можно предотвратить, поняв и хотя бы частично устранив наиболее распространенные их причины. Конечно, полностью избавиться от

капризов и скандалов ребенка удастся немногим родителям, но, присмотревшись к тому, как он проводит день, можно значительно улучшить ситуацию в семье. Есть несколько наиболее распространенных ситуаций, ведущих к истерикам и скандалам, устраиваемым детьми. Ваш ребенок:

- не может выразить словами чувства, желания или потребности;
- не может скоординировать тело и мысли, чтобы сделать нечто новое, чему он хочет и пытается научиться;
- играет с игрушками, слишком сложными для детей его возраста;
- не получает от окружающих то, что хочет, или не может заставить их сделать то, о чем просит;
- отрывается от интересного занятия ради неинтересного, например от игры ради принятия пищи или дневного сна.

10 правил для родителей, желающих избежать истерики.

Ребенок постоянно учится управлять своим поведением, эмоциями и импульсами. Иногда способность сохранять самообладание утрачивается, что может привести к истерике.

Нет ни одного волшебного способа устранить истерику, но есть много приемов, которые могут помочь, и задача родителей найти тот прием или приемы, которые подходят именно их ребенку.

Приручить истерику можно такими нехитрыми способами:

1. Хороший отдых – верное оружие в борьбе с истериками.

Удостоверьтесь, что ваш малыш достаточно отдохнул, выспался, не переутомился.

2. Игра «без правил». Убедитесь, что ребенок имеет достаточно свободного времени, во время которого он может играть, не заботясь о беспорядке вокруг, не отвлекаясь от игрового действия. Приберегите «строгие правила» для более серьезных случаев.

3. Отвлеките малыша. Прежде, чем истерика набрала обороты, попытайтесь переключить внимание ребенка на какой-то интересный объект: пейзаж, игрушку, книжку. Это учит ребенка тому, что он может переключать энергию и переходить к другим занятиям, если ему этого

хочется. Если же истерика уже началась – переключение внимания вряд ли поможет.

4. Попробуйте пошутить. Если истерика на подходе, но еще не началась, попробуйте разрядить ситуацию юмором. Но будьте осторожны: малыш должен знать, что вы шутите, а не высмеиваете его.

5. «Я знаю, что ты чувствуешь». Назовите эмоции, испытываемые ребенком: “я вижу, ты злишься” или “мне кажется, ты устала”. Стоит малышу научиться объяснять то, что он переживает, как главная причина капризов и истерик снимается сама собой.

6. Своевременная помощь. Обычно разочарования могут подстергать детей, если они берутся за дела и игры слишком сложные для их пока еще ограниченных способностей. Но тут могут вмешаться родители и облегчить своим чадам задачу, например, изменить траекторию машинки, чтобы она не врезалась в ножку кровати, помочь взобраться на детскую горку или открыть плотно закрытую крышку бутылки и т.п., правда, при этом не нужно пытаться все сделать за кроху, он должен быть уверен, что сам в состоянии справляться с трудностями и добиваться цели.

7. Игнорируйте требования. Истерики на людях заставляют некоторых родителей пойти на поводу у маленького скандалиста и дать ему то, что он хочет. Но этот способ чреват тем, что ребенок может повторить истерику в следующий раз в похожей ситуации.

8. Покидаем «место происшествия». Спокойно удалите ребенка из помещения, где произошла истерика, лучше всего в его комнату. Скажите, что он может выйти только после того, как успокоится. Это учит малыша контролировать свои эмоции в присутствии других людей и самостоятельно находить способы справляться с ними.

9. Берите тайм-аут. Если вы боитесь потерять контроль над своим поведением, повернитесь спиной к ребенку на некоторое время, убедившись, что он не может причинить вред себе или еще кому-либо. Не выходите из комнаты и не уходите прочь – это может напугать малыша. Просто скажите: «Я рассержена и должна отвернуться на минуту, пока не успокоюсь»

10. Обсудите истерику. После того, как ребенок успокоился, поговорите с ним о том, что его так расстроило. Однако не заостряйте внимание на действиях во время вспышки гнева. Вместо этого, обнимите его, расскажите, как сильно вы его любите, и о том, как приятно вам находиться с ним рядом, когда он спокоен. Это помогает ребенку задуматься над тем, как его поведение действует на окружающих.

5 НЕ для чутких родителей

Есть некоторые вещи, которые делать не следует, и об этом родители должны помнить:

- НЕ спорьте с ребенком, который в разгаре истерики все равно ничего не понимает.
- НЕ кричите, поскольку ваш гнев может только усугубить гнев ребенка. Повышая голос и выходя из себя, вы как бы признаете правильность его метода. Кто громче крикнет - тот и прав. Ваша задача - научить его справляться с яростью, гневом и раздражением, не теряя достоинства.
- НЕ давайте ему возможности почувствовать себя как наказанным, так и поощренным за устроенную истерику. Сам факт скандала не должен что-либо менять.
- НЕ позволяйте детским скандалам, случающимся в общественных местах, вызывать в вас чувство стыда и неловкости перед окружающими. Поверьте, большинство из них уже успели побывать на вашем месте. Как только ребенок поймет, что в силу внутреннего дискомфорта вы уступаете ему в присутствии чужих людей, лишь бы он побыстрее успокоился, истерики на публике станут для него обычным способом давления на родителей.
- НЕ принимайте поведения ребенка близко к сердцу. Не стоит терзаться чувством вины из-за эмоционального поведения малыша. Даже если чадо в истерике кричит: «Ненавижу тебя!», имейте в виду: эти слова не направлены конкретно на вас. Они просто показатель его собственного расстройства.

Обратитесь к детскому невропатологу если:

- ребенок во время истерики задерживает дыхание или теряет сознание;

- истерики становятся все более частыми и агрессивными;
- малыш продолжает закатывать истерики после того, как ему исполнилось четыре года;
- он наносит повреждения себе и окружающим, ломает вещи;
- истерики сопровождаются ночными кошмарами, страхами, резкими и частыми перепадами настроения.

Если капризы и истерики у детей постоянны, это может быть следствием заболевания нервной системы, и ребенка стоит показать врачу-невропатологу. Если же со здоровьем все в порядке, и, если капризы или истерики при одном из родителей ребенок себе не позволяет, то корень проблемы стоит искать в семейных отношениях, а именно, в реакциях родителей на поведение ребенка. Капризы могут возникнуть в ответ на слишком потакающие действия взрослых, на их противоречивые требования или на чрезмерно строгие меры, которые применяются к малышу.

Регулярные детские истерики и капризы ведут к психогенным изменениям характера, расшатывают нормальную психику, порождают стойкие психопатические наклонности. Такому типу поведения соответствует следующая клиническая картина - нетерпеливость, нетерпимость к мнению окружающих, требовательность, подозрительность, обидчивость, мстительность, гневливость, неадекватность эмоциональных реакций.