



«Детские истерики»

Подготовила педагог-психолог Петрова Т.С.

Пожалуй, главное, что нужно знать родителям: детские истерики — это нормально. Когда желания и возможности в конкретной ситуации не совпадают, тогда случается истерика.

Родители не виноваты в том, что у их детей случаются истерики. Это не значит, что они плохо их воспитали. Истерики — это естественный этап развития любого человека.

Основной возраст проявления истерики у детей находится в промежутке между 1,5 и 4 годами. Некоторым мамам приходится наблюдать часами нервные капризы своих детей, а есть такие дети, которые достаточно быстро успокаиваются. Такие истерические всплески детей сопровождаются визгами, криками, бросанием различных предметов и другими действиями.

Детские истерики — явление повсеместное. И даже если родители карапуза говорят, что у них самый спокойный кроха в мире, это не означает, что и он никогда не устраивает сцен на ровном месте.

Когда истерики — не норма

Есть ряд признаков, когда истерики ребенка — это повод обращения к неврологу:

- Истерики частые, повторяются чаще 5-7 в день;
- Истерики длятся больше 40 минут-часа;
- Ребенок в момент истерики начинает терять сознание, плохо дышит, синеет, у него появляется рвота;
- Ребенок часто просыпается в истерике ночью.

Если что-то из вышеперечисленного повторяется из раза в раз — стоит обратиться к врачу.

Когда истерики — это нормальный этап развития

До полутора лет истерик, как правило, не бывает, потому что ребенок еще не осознает себя как личность. Вот когда он начинает говорить не «Маша хочет кашу, а я хочу кашу» — значит, скоро родители столкнутся с истериками. Чем меньше ребенок, тем более быстро и бурно развивается истерика. Соответственно, если маленький ребенок говорит «я хочу» и не получает то, что просил — уже через пару секунд может случиться истерика. Ребенок постарше, 3-5 лет, может какое-то время ходить за мамой и говорить: «Я хочу, я хочу, я хочу», — и только после этого разразиться плачем.

В периоды возрастных кризисов истерики обостряются. Самый яркий — кризис 3 лет. У кого-то он может начаться в 2-2,5 года. В этом возрасте абсолютно все родители сталкиваются с детскими истериками. И в зависимости от темперамента ребенка, а также реакции родителей ребенок закладывает свои модели поведения в истерике на будущее.

Как сгладить надвигающуюся истерику

Бывает, мама уже с утра видит, что настроение у ребенка не очень и 100% по какому-то поводу будет истерика. Ее можно предотвратить, если дать ребенку заранее выплеснуть эмоции. И сделать это можно с помощью простых игр.

- Злые и добрый котики. Мама и ребенок превращаются в «злых котиков», бегают, царапают диван, кусают подушку, рвут бумажки. А потом эти «котики» становятся добрыми и начинают мурлыкать, ластиться.

- Толкание стены. Родитель и ребенок соревнуются, кто сильнее толкнет стену.

- Бросание игрушек. Часто дети швыряют игрушки, не всегда родители это одобряют. Для таких ситуаций можно купить специальные игрушки-бьюшки. Такие простые игры помогут если не предотвратить истерику, то однозначно сделают выплеск эмоций менее бурным.

Чтобы прекратить истерику у ребенка родители могут попробовать предпринять такие шаги:

1. Отвлекающий маневр

Одно дело, когда малыш немного покапризничал и успокоился. А вот, как прекратить истерику у ребенка, если такое действие затянулось на долгое время. В таких случаях надо прибегать к мудрым маневрам. Попробуйте отвлечь ребенка, предложив пойти на улицу вместе с вами, при этом пообещав, что вы возьмете какую-то музыкальную игрушку: дудочку, барабан и др. Музыкальные звуки хорошо успокаивают психику детей. Хорошо будет, если вместе с ребенком вы займетесь рисованием или другим творчеством.

От того, каким тоном вы обратитесь к малышу с просьбой прекратить истерику, зависит его реакция. Запомните, спокойный, уравновешенный голос звучит убедительнее и вызывает положительную реакцию у ребенка, чем громкое и грозное требование, например: «Замолчи!» и др.

2. Не обращаем внимания

Родителям следует запомнить, что ребенку в состоянии истерики обязательно требуется зритель. Малыши никогда не устраивают скандалов перед телевизором или

стиральной машинкой, они выбирают живого человека, причем из членов семьи на роль зрителя подходит именно того, кто наиболее чувствителен к его поведению. Очень действенным методом прекращения истерического поведения ребенка является то, что вы просто не будете обращать никакого внимания на эти эмоции в течение 5 - 10 минут. Вам надо набраться терпения и не общаться с ребенком в это время. Эффект от таких действий принесет результат, учитывая то, что игра на публику со стороны малыша закончена. А детям доставляет удовольствие во время истерик наблюдение за «зрителями», поэтому они могут манипулировать Вами. Конечно, после успокоения, маме лучше сразу попробовать поговорить с малышом. Ведь спокойный разговор с обсуждением поведения ребенка и объяснением, что так вести себя нельзя и почему, принесет положительный результат. *Поэтому главный совет— ни в коей мере не показывать, что родителей детский «концерт» хоть каким-то образом трогает. Какими бы сильными ни были при этом слезы, крики и топанье ногами.*

3. Строгие методы.

Если истерика у ребенка затягивается, и все ваши уговоры не помогают, попробуйте отвести его в комнату и оставить наедине с собой. В таком случае вы обязаны проверить, что малыш находится в полной безопасности и не сможет нанести себе вред.

Есть еще один, может быть не слишком удачный, но действенный способ для прекращения истерики у ребенка. Просто повторите его поведение. Ребенок посмотрит со стороны на себя, и, возможно, успокоится. Для этого вам нужно будет повторить его крик, плач и так далее.

4. Проявите фантазию

По своему опыту могу предложить такой метод. Включите музыку, если вы находитесь дома, начните танцевать, петь, делать то, что вы раньше не делали. Подключите свое творческое мышление и помогите малышу перефокусировать внимание с истерики на интересное занятие.

5. Возможно, нужен врач?

Бывают случаи, когда дети в истерике краснеют, задыхаются и ведут себя вообще неадекватно. Здесь надо проследить за ребенком. При частых повторениях такого поведения лучше обратиться за помощью врача.

6. Другие случаи.

Бывают и такие случаи, что вы уже не знаете, как прекратить истерику у ребенка. Ведь при виде, когда малыш бьется головой об стенку или пол - мало кого приведет в восторг. Но на самом деле, ничего страшного в этом нет. Детям нравится притворяться. Поверьте, себе ребенок никакого вреда не нанесет, поскольку дети имеют прекрасное чувство самосохранения. Поэтому, просто не обращайте внимание на такое истерическое поведение. Но при этом ребенок должен быть в поле вашего зрения.

7. Когда закончилось терпение.

Советую не допускать с вашей стороны никаких проявлений агрессивного поведения на незнание как прекратить истерику у ребенка. Надо понимать, что ваша задача - успокоить ребенка, сделав все возможное для этого.

Никаких угроз, а тем более физического насилия, не допустимо. Хотя многие мамочки, да и отцы нормально относятся к шлепкам по мягкому месту. Запомните, рукой шлепать малыша нельзя!

Важно показать ребенку, что такое поведение сильно огорчает Вас. Для этого есть слова. Поверьте, что беседа с ребенком и объяснение, почему так надо себя вести, а не иначе - это лучше шлепков. Кроме того, не забывайте после успокоения малыша и воспитательной беседы, похвалить его за то, что он все понял. А так же не забудьте обнять, поцеловать ваше чадо.

Если ребенок хоть раз добьется своего при помощи истерики, он будет пользоваться этим способом постоянно. Уступить — значит стать жертвой манипуляции, которая будет в той или иной мере, постоянно совершенствуясь, продолжаться всю оставшуюся жизнь. Поэтому желательно, чтобы спокойной тактики поведения и неприятия истерик придерживались все члены семьи, чтобы мамино «нет» никогда не превращалось в папино «да» или бабушкино «может быть». Тогда ребенок довольно быстро поймет, что истерика — это вообще не метод, и прекратит испытывать нервы взрослых на крепость.

Консультация подготовлена с помощью интернет-ресурсов.