

Консультация для родителей

Детские истерики: как успокоить ребенка?

Детская истерика – явление, с которым, к сожалению, рано или поздно сталкиваются все родители. Когда дитя впадает в истерику, родители теряются, не знают что делать, как поскорей прекратить этот кошмар. А если истерика случается в общественном месте, то бедные родители просто не знают, куда деваться со стыда и рады провалиться сквозь землю прямо на месте.



Истерику, когда она уже началась, не остановить.

Поэтому родителям следует, прежде всего, научиться избегать истерик. Но если эта неприятность все же случилась, то ребенка нужно успокоить. Вот только как это сделать?

Детская истерика - это сильный эмоциональный всплеск, приступ, подкрепленный, как правило, негативными эмоциями: раздражением, гневом, отчаянием, агрессией. Детские истерики сопровождаются громким криком, плачем, ребенок выгибается назад (истерический мостик). В состоянии истерики ребенок слабо контролирует свою моторику, он может биться головой об стену или о пол и при этом практически не чувствовать боли

Истерики и капризы

Важно различать понятия «истерика» и «каприз». К капризам ребенок прибегает преднамеренно, чтобы добиться желаемого, чего-то запретного или невозможного в данный момент. Капризы, также как и истерики, нередко сопровождаются плачем, криком, топанием ног, разбрасыванием предметов. Иногда капризы ребенка невыполнимы.

Например, ребенок просит шоколадку, которой в доме нет или хочет спускаться по лестнице, когда пришел лифт.

Рассказывает мама двухлетней девочки: «Приготовила утром кашу с ягодой и чай, как она и просила.» Девочка: «Не хочу с ягодой, хочу без ничего». Мама: «Ты же сама просила с ягодой, я тебе сделала». На кухню приходит папа: «Я буду с ягодой!» И берет тарелку. Дочка: «Нет!!! Это моя тарелка, я буду, уйди!»

Что вызывает детскую истерику? Толчком к началу истерики для ребенка может послужить обычное родительское «нет». Это является для ребенка сильным эмоциональным раздражителем. Вообще собственно приступ истерики длится недолго. Чаще всего ребенок сознательно продолжает кричать и плакать, чтобы добиться от родителей своего.

Припадки истерики могут испытывать все маленькие дети, но **особенно подвержены** им дети со слабой нервной системой, неврологическими нарушениями. Истерика может пройти бесследно, а может окончиться рвотой или одышкой, внезапной вялостью и усталостью ребенка. Если у Вашего малыша наблюдаются такие симптомы при истериках – это повод обратиться к невропатологу за консультацией.

Одно из важнейших условий детской истерики – наличие зрителей. Чем больше людей обращает внимание на происходящее, тем быстрее ребенок может добиться желаемого. От того, как прореагируют родители на истерику, зависит, будет ли ребенок в дальнейшем прибегать к этому методу.

Рассказывает мама мальчика двух с половиной лет: «Мы были в магазине. Сын попросил купить машинку, я согласилась. Он играл с ней, пока мы делали остальные покупки. Потом увидел другую игрушку и стал просить новую. Я сказала, что сегодня мы больше не будем покупать игрушки. Он швырнул машинку, закричал, затопал ногами, кинулся на пол. Я не стала его уговаривать и поехала с тележкой дальше, сообщив, что мы еще не купили вкусных конфет. Когда он увидел, что я выбираю сладости без него, истерика прекратилась».

Возраст первых истерик

Не часто родители могут похвастаться тем, что у их детей совсем не было истерик. По мнению ученых, около 90% родителей сталкиваются с истериками у детей от года до трех лет. Чаще первые истерики начинаются в полтора года.

Пиком капризности и упрямства считаются 2,5 – 3 года, так называемый период «кризиса» трех лет. В кризисный период истерики могут случаться до 10-15 раз в день, практически по любому поводу. В четыре года подобное поведение считается редкостью, ребенок в состоянии выразить свои чувства и эмоции словами.

После пяти лет истерик дети почти не закатывают, т.к. прекрасно осознают, что за истерикой последует наказание.

Почему дети устраивают истерики?

Дети взрослеют, и у них появляются собственные желания и интересы, которые могут расходиться с желаниями и интересами взрослых. Если у ребенка не получается добиться своего, он испытывает злость и раздражение. Истерика возникает при столкновении интересов ребенка и родителей. Существуют типичные ситуации, которые приводят к истерикам и скандалам в семье. Если ребенок:

- не может выразить словами свои чувства и желания;
- играет с игрушками, которые не подходят ему по возрасту и делают его неуспешным в игре;
- не получает от окружающих желаемого;
- отрывается от интересного занятия;
- переутомился и устал;
- хочет привлечь внимание взрослых.

Лучшее средство борьбы с детскими истериками – **профилактика**. Если Вы собираетесь пойти на прогулку или за покупками, то ребенок должен быть выспавшимся, сытым, ему должно быть удобно, не холодно и не жарко. Любой дискомфорт может стать поводом для истерики. Кроме того, с помощью истерик дети часто пытаются привлечь внимание родителей. Ребенок может начать истерику в ответ на постоянные одергивания, негативные эмоции родителей, на родительские ссоры.

Ребенок учится управлять своим поведением и эмоциями. Но иногда, он теряет самообладание, что может привести к истерике. Наблюдая за малышом,

постарайтесь понять, какое состояние говорит о приближении истерики. Это могут быть поджатые губы, сопение, легкое хныканье.

Можно попытаться предотвратить истерику, используя «отвлекающие маневры». «Смотри, птичка полетела» - старо как мир, но на маленьких детей действует почти безотказно. Предложите другую игрушку, книжку, перейдите в другую комнату, покажите, что происходит за окном. Этот прием может быть эффективен только тогда, когда истерика еще не разгорелась. Если страсти уже кипят, то этот метод не принесет результатов.

Используйте различные приемы, которые помогут предотвратить возникновение истерики у детей:

- *Полноценный отдых.* Старайтесь вовремя укладывать ребенка на дневной и ночной сон. Не допускайте переутомления. Если видите, что ребенок устал играть, предложите ему почитать или порисовать. Не отправляйтесь в магазин, если ребенок проголодался. Маленькие дети еще не умеют контролировать состояние усталости, задача взрослых – следить за состоянием ребенка и не допускать переутомления.

- *Прояснение чувств ребенка.* Назовите чувства ребенка и дайте понять, что вы их разделяете: «Я понимаю, что ты разозлился», «Я думаю, ты устал, мы сегодня много гуляли», «Ты, наверное, обиделся, потому что мальчик не дал тебе машинку», «Может быть, ты сердисься, так как не получил конфет» и т.д. Это поможет малышу научиться говорить о своих чувствах и контролировать их. Дайте понять, что, не смотря на чувства, есть определенные пределы: «Я понимаю, ты сердисься, но кричать в магазине нельзя». Ребенок должен знать, что есть ситуации, в которых такое поведение не допустимо.

- *Время для игр.* Очень важно, чтобы у малыша было достаточно свободного времени для игры, когда никто не отвлекает и не мешает игровому процессу.

- *«Помоги мне сделать это самому».* Не пытайтесь все делать за ребенка, покажите, что он уже взрослый и может сам справляться с трудностями, вы лишь подтолкнете к этому. Поможете подняться на горку, придерживая за руку, или научите строить домик из кубиков.

- *Право выбора.* Предоставляйте малышу право выбора. Ребенок, который может самостоятельно делать выбор, чувствует, что его уважают и с ним считаются. Выбор должен быть понятен ребенку (что есть на завтрак, во что играть, пойти в парк или на площадку). Нет смысла спрашивать ребенка, хочет он пойти в детский сад или нет. Это решение принимают родители. А вот выбрать между желтой и зеленой футболкой он вполне способен. Если вы предложили выбор, то считайтесь с мнением ребенка, не навязывайте свой вариант. Ребенок выбрал желтую футболку. Не стоит говорить: «А мне кажется, зеленая будет лучше». Если реального выбора нет, не создавайте видимости, просто сообщите о том, что сейчас будет: «Мы идем в магазин».

- *Используйте просьбы.* Если ребенок начал плакать, попросите его подойти к вам и дайте ему что-то в руки (это может быть игрушка, платочек, книжка и т.д.). Попросите показать книжку папе, отнести платочек бабушке или найти «домик» для игрушки.

Как себя вести во время истерики

Толчком к началу истерики обычно служит каприз – «купи, дай, не хочу, не буду...».

Когда истерика уже началась, **не пытайтесь успокаивать ребенка – не поможет.** Чем больше вы вокруг него суетитесь – тем продолжительнее будет «концерт». Самое верное средство в этом случае – **не обращать внимания на истерику и не поддаваться.** Да, спокойно стоять и наблюдать, как ваш малыш буквально разрывается, трудно, но необходимо. Можно отойти на небольшое расстояние (но так, чтобы оставаться в поле зрения ребенка) и демонстративно отвернуться. Если истерика произошла в общественном месте, не обращайтесь на осуждающие или сочувственные взгляды посторонних. **Если Вы будете потакать капризам ребенка только чтобы избежать скандала на виду у всех, приготовьтесь – вам придется делать это постоянно.**

Если поводом для истерики послужил ваш отказ купить игрушку или ваше требование ложиться спать, то ни в коем случае **нельзя сразу же отступать** от своих требований. Не пытайтесь во время истерики **взять ребенка на руки насильно** или **поднять его с пола.** Пусть досыта покатается и поразмахивает кулачками, но поймет, что ничего таким образом не добьется.

Не наказывайте ребенка за истерику, тем более при всех. Когда малыш успокоится, вы можете спокойно обсудить с ним, что вызвало его расстройство. Объясните малышу, что Вы его все равно любите и вам не нравится не он сам, а его поведение. Ребенок должен научиться понимать, что свои чувства и желания можно и нужно выражать цивилизованно.

Попробуйте крепко обнять ребенка и удерживать некоторое время в своих объятиях, повторяйте, что вы его любите, даже в те моменты, когда он злится, но вас огорчает, когда он громко кричит и бросается на пол. Но не стоит насильно удерживать ребенка в объятиях, если он вырывается, лучше оставить его на диване или на полу.

Не позволяйте, чтобы ребенок управлял вами. Если вам нужно уходить, а ребенок, не желая оставаться с папой или бабушкой, устроил истерику, спокойно попрощайтесь с ним и выходите из дома. Чем дольше вы будете оттягивать момент ухода, тем продолжительнее будет истерика.

Истерики в общественных местах

Не все родители в состоянии выдержать истерику в публичном месте. Легче уступить и дать желаемое, «только бы перестал кричать». Но этот способ опасен. Старайтесь ни обращать внимание на осуждающие взгляды посторонних. Если вы уступите сейчас, только для того, чтобы избежать публичного скандала, будьте готовы к тому, что и дальше вам придется действовать также. Вы отказали в покупке новой игрушки, не отступайте сразу. Пусть ребенок возмутится, потопает ногами и выразит недовольство. Если вы уверенно заявите о своем решении, ребенок поймет, что истерикой он ничего не добьется. Истерики в общественных местах обычно рассчитаны не столько на маму, сколько на публику. Будьте осторожны, привлекая к этому процессу окружающих. Лучше обойтись без их помощи и просто переждать вспышку. Кричать, когда никто не обращает внимания, совсем не интересно.

Когда все позади

После того, как страсти улеглись, не отказывайте ребенку в ласке, возьмите его на руки, успокойте. Поговорите о том, что так расстроило малыша. Скажите, что вы его очень любите и вам приятно говорить с ним, когда он спокоен. Ребенок должен учиться выражать свои желания с помощью слов.

Поведение родителей

Часто детские истерики и капризы являются следствием ошибочного поведения родителей. Ребенку все разрешено, все можно, он даже не знает о существовании слова «нет». Определите список запрещенных и разрешенных вещей и придерживайтесь установленного порядка. Дети очень наблюдательны и сообразительны. Они понимают, что можно выпросить конфетку у бабушки, если мама запретила. Или надо идти гулять с бабушкой, он обязательно купит игрушку. Постарайтесь, чтобы один из родителей не отменял запретов другого. Если мама не разрешила, значит нельзя. Если папа сказал убирать игрушки, значит надо убрать.

Чтобы навсегда прекратить истерики, важно поддерживать политику нетерпимости к истерикам. Это значит не уступать требованиям маленького шантажиста ни дома, ни в магазине, ни в детском саду или на детской площадке. При необходимости договоритесь с остальными членами семьи, няней или воспитателем детского сада, чтобы они при истерике Вашего ребенка вели себя точно также как и Вы. Когда ребенок поймет, что его истерики не действуют ни на кого, он прекратит их использовать.

Нужно ли обращаться к специалисту?

Если капризы и истерики у ребенка постоянны, это может быть следствием заболевания нервной системы. Обратитесь к детскому неврологу если:

- ребенок во время истерики задерживает дыхание или теряет сознание;
- истерики становятся все более частыми и агрессивными;
- у ребенка продолжают истерики после 4-х лет;
- малыш наносит повреждения себе и окружающим;
- истерики сопровождаются ночными кошмарами, страхами, резкими перепадами настроения;
- истерика заканчивается рвотой или отдышкой, внезапной вялостью и усталостью ребенка.

Если со здоровьем ребенка все в порядке, то проблема заключается в семейных отношениях и реакции близких на поведение ребенка. Не позволяйте детям добиваться желаемого с помощью истерик. Будьте терпеливыми и находите компромиссы. Большинство истерик можно предотвратить, поняв их причины.

*Автор: Софья Позднякова, детский психолог
журнал для родителей "Растим Ребенка", ноябрь 2012
Источник: <http://strana-sovetov.com>*