

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? Советы детского психолога помогут уставшим родителям справиться с подобными проблемами и внести гармонию в семейную жизнь.



Причины истерики у детей разного возраста

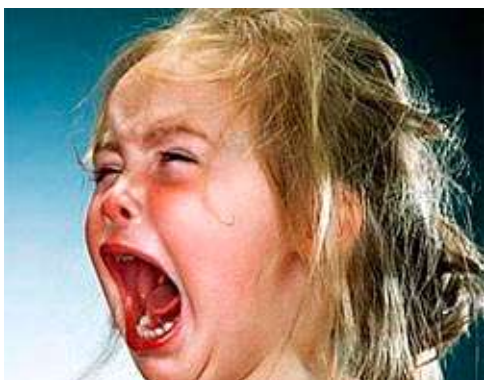
Для того чтобы научиться справляться с приступами истерики у детей разного возраста, необходимо сначала выяснить их причины.

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.

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.

- **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.
- **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.
- **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.
- **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.
- **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?»
- **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.

Смотрим как прекратить детские истерики

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?

- 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.
- 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.
- Во время капризов ведите себя всегда одинаково, чтобы малыш смог понять, что его поведение неэффективно.
- 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».
- Следите за своими чувствами. Маленькие дети легко заражаются чужими эмоциями. Так что ваша агрессия может только усугубить ситуацию.
- 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.