

КАК ПРАВИЛЬНО РЕАГИРОВАТЬ НА ДЕТСКИЕ ИСТЕРИКИ?



Детские истерики – это страшное испытание для родителей. Когда ребенок начинает надрывно плакать (слезы катятся по щекам крупнейшими каплями), драться, кусаться, падать на пол и стучать ногами, - родителей это иногда повергает в шок. Но надо успокоиться и понять, что истерики устраивают даже самые спокойные дети. Появление истерик у детей – это явление возрастное. Чаще всего они возникают в возрасте около 2-3 лет, когда дети отстаивают свое право на самостоятельность и независимость.

К истерикам этого возраста нужно относиться с пониманием, хотя каждый родитель, конечно, хочет, чтобы их не было. 80—90 процентов детей этого возраста хоть раз или два в своей жизни устраивали истерики. Многим родителям не удалось избежать этих трудностей на глазах у посторонних людей. Но тем не менее: если ваши дети устраивают истерики, не меняйте к ним своего отношения, уделяйте им столько же внимания и любви, не считая их несносными, плохими и «врединами». Как только истерика пройдет, постарайтесь сразу забыть про нее и простить ребенка, не напоминайте ему об этом, не читайте нравоучений и морали, не настаивайте на извинении и прощении.

Зачем дети устраивают истерики?

На самом деле, дети не делают это назло родителям или чтобы как-то проинформировать Вас о плохом своем поведении. Они вообще мало отдают себе в этом отчет. Просто таким образом дети воздействует на взрослых. Вспомните сцену в любом сериале или фильме, когда девушка притворяется плачущей, и все её желания исполняются. И Вы поймете, о чем идет речь.

Для ребенка истерика - это самый легкий способ добиться желаемого или, по крайней мере, привлечь к себе внимание. Требований, которыми была вызвана истерика, нельзя менять, не уступайте в тех случаях, когда малыш добивается своего с помощью истерики. Лучше проанализируйте ее причины. Может быть, она была вызвана голодом, холодом, болезнью, недосыпанием, усталостью,

перевозбуждением или другими, более сложными явлениями, например, особенностью темперамента. Более часто подвержены истерике дети эмоциональные, ранимые или упрямые. Несовместимость и непонимание между детьми и родителями (малыш стеснительный и застенчивый, а мама бойкая и общительная, или наоборот), неправильное воспитание (очень либеральное, доходящее до вседозволенности, или, наоборот, очень строгое, граничащее с жестокостью), семейные и бытовые проблемы родителей (отсутствие нормальных жилищных и бытовых условий, безденежье, усталость) — все эти факторы могут провоцируют частые истерики у детей.



Теперь, когда мы разобрались в причинах, надо понять, **как реагировать на детские истерики?** Здесь возможны следующие шаги:

- **✓ во-первых**, предупреждайте появление капризов и детских истерик. В спешке и суете тем не менее отслеживайте реакции малыша. И не доводите дело до «победного конца», т.е. хлюпаний носом, плача, топтания ногами. При появлении первых признаков раздражения в поведении ребенка спокойно и заботливо осведомитесь «Что случилось?».
- **✓ во-вторых** при детской истерике, если ребенок уже рыдает и дерется, успокоительные слова уже не помогут. В этом случае вообще лучше не реагировать. Сказать: «я не могу видеть, как ты некрасиво себя ведешь, поэтому не буду разговаривать, пока не успокоишься». Это не значит, что надо равнодушно бросить ребенка: держите его в зоне видимости, но демонстрируйте спокойствие и уверенность в своих словах и поступках;
- **✓ в-третьих** при детских истериках, такую линию поведения демонстрируйте всегда. Если в Вашем поведении будет непоследовательность (сегодня я выдержал истерику, а завтра нет, и сделал так, как требовал ребенок), то битву против «маленького террориста» Вы будете отстаивать ежедневно. Ребенок усвоит, что просто надо немного подольше поплакать, покричать громче. Если Вы сегодня не повели ребенка в детский сад, потому что он плакал и рыдал, то не сможете этого и завтра, потому что рыдать он будет дольше и горше;
- **✓ в-четвертых**, не наказывайте за детские истерики, особенно в присутствии других людей. Плач будет еще надрывнее, так ребенок как бы говорит окружающим «вот смотрите какая мама, я плачу, а она еще меня и наказывает). Но если уж наказали, то не в темную комнату одному – на фоне зашкаливающих эмоций могут появиться страхи;
- **✓ в-пятых**, после завершения детской истерики не корите и не попрекайте ребенка его эмоциональными вспышками. Когда волна сильных эмоций схлынет, возьмите ребенка на руки или посадите на колени, погладьте,

успокойте и похвалите, что он успокоился, поговорите о том, как хотите жить с ним дружно;

- **✓ и наконец, в-последних**, научите ребенка управлять своими эмоциями, или по крайней мере правильно их выражать. Дети ведь не знают, как нужно реагировать, если у тебя плохое настроение или ты расстроен. Объясните, какие бывают эмоции: что значит, если ты «веселый», «злой», «раздраженный», «усталый» и т.д. Поиграйте в эмоции. В игре дети легко освоят, как **НУЖНО** показывать эмоции другим.

Детские истерики могут быть разные. Одному достаточно пореветь десять минут, и потом он способен хоть к какому-нибудь диалогу. А есть дети эмоционально перегруженные, у которых истерика – это не только плач, но они и себя могут покалечить, и игрушки ломать и т.д. **В этой ситуации ребенка нужно крепко прижать к себе и переждать эти трудные минуты.**

При обучении детей проявлению эмоций сами проявляйте терпение и спокойствие. Если родители говорят одно, а сами при этом раздражаются, эффекта от воспитания будет немного.

С детскими истериками нужно работать с самого начала их возникновения. Видя, что капризы не срабатывают первые два-три раза, ребенок уже меньше будет их демонстрировать. Если же Вы решили заняться искоренением истерик после 100 раз, то терпения и спокойствия наберитесь в десять раз больше.

Подведем краткий итог:

- **✓** детская истерика – это, с одной стороны, способ отстаивания независимости, с другой – добиться внимания, заботы и понимания;
- **✓** истерика у детей – это возможность «выпустить пар» (как свист кипящего чайника), это сброс накопившихся негативных эмоций, которые ребенок в силу возраста не знает, как правильно разряжать;
- **✓** стереотип поведения «чуть что не так – истерика» появляется, когда ребенок уже научился и прочно усвоил такой способ контроля над взрослыми;
- **✓** уставшая мама тоже имеет право на отрицательные эмоции и на истерики, **НО** не в присутствии ребенка, особенно плачущего.

Эффективные действия по предотвращению детских истерик.

1. Предчувствуйте истерику и вовремя переключайте внимание ребенка. Понятно, что лучше дело до истерики не доводить. То есть вовремя фиксировать момент, когда простое возмущение и недовольство может перерасти в сцену с криками и плачем. Если видите, что ребенок не в духе, начинает расстраиваться и раздражаться, ныть и капризничать, отвлеките его



внимание от собственных проблем: «Ой, смотри, какой грузовик большой проехал!», «А давай построим интересный домик из палочек! Поможешь насобирать?!», «Хочешь помочь мне со стиркой? Давай загрузим вещи в стиральную машину!». Вы можете занять ребенка игрушкой (хорошо, если это будет музыкальный инструмент – бубен, барабан). Ударные инструменты (и другие подобные вещи) хорошо дадут выход отрицательным эмоциям крохи. Так же можно рекомендовать рисование, как хороший способ остановить приступ раздражительности. Дайте волю фантазии малыша, не ограничивайте его в этот момент, пусть на бумагу перейдут и все негативные моменты.

Так же в общении с детьми следует использовать как можно меньше отрицательных просьб («не делай», «не ходи туда», «е бегай»). Ребенок скорее откликнется на положительные просьбы («сделай», «обери», «иди шагом»). Но тут главное не пропустить момент, когда отвлечь уже не удастся! Можно еще погрустить с малышом вдвоем: обнимите его, погладьте по спинке, скажите, что вы тоже расстроились. Малыш почувствует, что вы его понимаете, разделяете его чувства, и постепенно успокоится.

2. Соблюдайте дисциплину и правила поведения.

Составьте список запрещенных действий. Например, нельзя лезть на окно, засовывать пальцы в розетку, бегать по дороге и т.д. Всегда придерживайтесь его, не уступайте ребенку, ни при каких обстоятельствах. Но список не должен быть слишком длинным. Иначе противодействие ребенка будет сильнее.

3. Взаимоотношения с ребенком должны быть ясными и определенными. На просьбы ребенка не отвечайте уклончиво (то ли можно, то ли нельзя), иначе он будет добиваться своего давлением на вас.

4. Когда ребенок устраивает истерику, всегда и везде ведите себя одинаково.

Дети обожают устраивать родителям проверку на людях: на улице, на детской площадке, в магазине. А вдруг тут сработает тактика, которая «не проходит» дома? Очень важно придерживаться одной линии поведения всегда, когда ребенок впадает в состояние истерики. Он должен понять и усвоить, что ваша реакция и поведение не изменится ни при каких обстоятельствах, и своими истериками он ничего не добьется. Если истерики происходят, когда малыш с бабушкой или няней, согласуйте с ними схему поведения. Все в такой ситуации должны вести себя одинаково и не идти на поводу у ребенка.

5. Вот один из многих способов успокоить кричащего ребенка – это просто присоединиться к нему. Вместе с малышом начните «реветь» и постепенно опускаете тональность, переходя от рева и крика к шмыганью носом и хныканью. Эффект от такого «хорового пения» напомнит ребенку о подражании. Неосознанно повторяя за вами, малыш вскоре успокоится.



6. Многие дети имеют отвратительную привычку биться головой о пол или стену, пытаясь добиться от взрослых выполнения своего желания. Чаще всего такое поведение является настоящей провокацией и притворством, и потому на него не стоит обращать внимания. У любого ребенка, даже самого маленького в достаточной степени развито чувство самосохранения, поэтому сам себе умышленного вреда ребенок не причинит. Лучший совет отучить от этой привычки малыша – полное игнорирование таких выходов.

7. **Сохраняйте самообладание.** В некоторых семьях детские истерики вызывают встречную реакцию у родителей. Вместо того чтобы помочь ребенку справиться с приступом раздражения, родители сами начинают на малыша вопить. Не теряйте самообладания. Иногда случается так, что мать начинает сердиться и ругаться, нагнетая обстановку, выходит из себя и вслед за ней в истерику впадает и малыш. Здесь необходимо сохранять спокойствие, иначе вы подадите ребенку плохой пример для подражания. Нельзя ни в коем случае на ребенка кричать, а тем более использовать угрозы. Не кричите, а, наоборот, специально говорите, как можно тише. Если вы разговариваете с ним, продолжайте говорить в спокойном тоне. Некоторых детей можно отвлечь в начале истерики или во время пауз, у других это сделать труднее.



8. Можете использовать «метод безразличия»: не обращайтесь никакого внимания на ребенка в таком состоянии, занимайтесь своими делами. Ваше наблюдение за ним должно быть незаметным. Обезопасьте малыша, проверьте окружающую обстановку, чтобы он себе не навредил. Так или иначе, когда у малыша выйдет пар, истерика пройдет сама собой, как проходит у многих детей, живущих на планете и прошедших двухлетний возраст.

Составитель: педагог-психолог Краева А.Ю.