

Детская истерика

Детские истерики – это серьезная проблема в жизни каждого родителя. Вы считали своего ребенка всегда милым и воспитанным, а он вдруг взял и упал на пол в магазине с диким ором, плачем и требованием: немедленно купите ему игрушку или сладости. Знайте: вы не одни те, кто сталкивается с такой ситуацией. Очень часто детская истерика может вызвать у родителя сильные эмоции. Это может вывести из-под контроля любого взрослого и выплеснуться на ребенка, и окружающих. И такой всплеск явно не пойдет ребенку на пользу, иногда даже может травмировать его. После того, как у вас пройдет шок от этой ситуации, нужно разработать план действий на случай, если истерика повторится вновь, и научиться предупреждать подобное.

Истерика и причины ее возникновения.

Детская истерика – состояние крайнего нервного возбуждения, сопровождающееся потерей самообладания и неадекватным поведением. Со стороны выглядит безобразно, очень пугает всех окружающих. И чаще всего используется ребенком осознанно для достижения желаемого. Но бывают исключения. В момент истерики, ребенка переполняют сильные чувства, обычно гнев и обида. Но вы в отличии от детей можете эти эмоции контролировать или как говорится – держать в себе, а ребенок этого делать не может. Ребенку полезнее прожить эти чувства, чем стараться подавить, да он и не умеет этого делать. Таким образом, родителю лучше постараться помочь ребенку прожить эти чувства, чем требовать подавления.

Чтобы отучить ребенка от истерик, нужно сначала понять причины, которые им движут.

Возможные причины детских истерик:

- привлечение к себе внимания, которого не хватает;
- еще не умеет пока разговаривать и поэтому не может сказать, что ему хочется;
- подражание сверстникам;
- непреодолимое желание добиться чего-либо;
- чрезмерная строгость или вседозволенность;
- ошибки в воспитании;
- прерывание любимого занятия;
- недосыпание, переутомление, чрезмерные физические или эмоциональные нагрузки;
- голод;
- болезнь или реабилитационный период после болезни.

Каждый истеричный ребенок во время приступа ведет себя по-разному. Кто-то может просто топтать ногами или громко орать. Другие начинают кататься по полу. Но опаснее всего те, кто, выплескивая негатив и агрессию, наносит повреждения себе и окружающим. Поэтому родители должны знать, как это происходит с их ребенком, понять причины возникновения. Это позволит своевременно предпринять необходимые меры безопасности.

Как избежать детские истерики.

1. Изучить предвестники истерики. То есть перед тем как закатить истерику, многие дети как бы «готовятся» к предстоящему представлению. Предвестниками могут быть: *легкое хныканье, сопение, ворчание, поджатые губы, нахмуренный взгляд исподлобья на того, от кого зависит удовлетворение желания, закрытая поза (руки в замке перед собой), методичные раскачивания телом (сидя на стуле или просто стоя), нервные, резкие движения, красное лицо.*

2. Уметь распознавать по ним приближающийся приступ истерики заранее.

3. Срочно отвлечь, переключить внимание на что-то захватывающее, интересное. В качестве отвлечения можно использовать яркие книжки, любимые игрушки, домашних питомцев, наблюдение за происходящим на улице, поиск вкусовностей на кухне и т.п. Взрослый лучше знает своего ребенка и должен быть в курсе, что его может по-настоящему заинтересовать. Прием эффективен в том случае, если истерика еще не началась.

Спокойствие, только спокойствие

Если же истерика все таки случилась и вы не смогли понять причину и предотвратить ее, то первое что нужно сделать – это сохранять спокойствие.

Сохранять спокойствие вам поможет понимание факта, что никакой трагедии не происходит. Просто ребенок сильно чем-то недоволен, что совершенно обычное явление, все люди чем-то недовольны, просто взрослые научились контролировать эти эмоции, а ребенок нет.

Снизить накал своего недовольства поможет переключение своего внимания на что-то, либо сконцентрироваться на дыхании – медленный вдох – медленный выдох.

Окружающие люди чаще всего к таким ситуациям относятся понимающе даже стараются помочь, либо пытаются успокоить ребенка, либо отвлечь, а иногда даже напугать (например, сейчас придет полицейский), что конечно не приемлемо и пугать так не стоит.

Можно произносить про себя слова: «Спокойствие, только спокойствие...», но ни в коем случае не кричать на ребенка и тем более ругать при всех тоже не стоит. Действие этих слов в следующем, они просто отвлекают ваше внимание от отрицательных эмоций. То есть вначале себя приводим в чувства, успокаиваем, а потом помогаем ребенку...

Помогаем ребенку осознать чувства

Маленькие дети плохо понимают свои чувства, и одна из задач хорошего родителя – научить ребенка этому. Поэтому в момент истерики важно озвучить чувства ребенка. Например, «Ты сейчас злишься, что я не купила тебе игрушку» или «Тебе обидно, что та девочка ест мороженое, а ты нет». И лучше при этом давать посыл ребенку, что такие переживания - это норма нашей жизни. Всем людям свойственно быть чем-то недовольными, даже из-за обычных мелочей. Также неплохой прием говорить, что и вам свойственны эти переживания. Например, «Мне тоже обидно, что у меня нет мороженого» или «Мне утром тоже грустно, что нужно идти на работу».

НЕ старайтесь сразу дать ребенку желаемое

Если вы вовремя истерики будете стараться дать ребенку желаемое, то он запомнит и будет в дальнейшем этим манипулировать и еще больше истереть, плакать, таким образом добиваться своей цели. Поэтому даже в какой-то мелочи, вроде конфеты, лучше не идти на поводу требований ребенка. Хорошим посылом будут слова – «Я вижу ты очень расстроен тем, что у тебя нет конфеты, но я уверена, что через какое-то время ты успокоишься и мы будем с тобой играть (или рисовать, лепить и т.п.)»

Если же ребенок уже манипулирует с помощью истерик, то значит в прошлом вы уже давали ребенку желаемое и он это запомнил. В этом случае ребенок будет истерить часто и сами истерики будут сильнее, ведь подсознательно он понимает, что ему это выгодно. Чтобы изменить такую систему понадобится уже больше сил со стороны родителя, чем при обычных истериках. Хорошим посылом от родителя будет – «Ты можешь сейчас злиться и обижаться на меня, но все равно я не смогу купить тебе эту игрушку». Можно в дополнении к этому спросить его, т.е. задать вопрос: «Как ты думаешь, почему?». Таким образом, важно убедить ребенка, что за счет истерики он не получит желаемое. Ребенок будет активно бороться против этого, но если вы твердо будете придерживаться своей позиции, то ребенок оставит попытки ее изменить.

Частые истерики негативно влияют на формирующий характер ребенка – он становится излишне агрессивным, эгоистичным, нетерпеливым к людям. Кроме того, они делают невыносимой жизнь родителей. Все это говорит о том, что приступами раздражения у ребенка нужно бороться.

Итак,

Сохраняйте спокойствие, в противном случае вы подадите ребенку дурной пример для подражания.

Не кричите на ребенка, когда он в истерике, тем более не прибегайте к угрозам.

Открыто признавайтесь ему в своих чувствах (объясните ему, что вы рассержены и вам нужно время для того, чтобы успокоиться и прийти в себя).

Если не сдержались и накричали на ребенка, то обязательно попросите прощения. Ваше извинение непременно подействует и ребенок не затаит на вас обиду.

Проявляйте уважение и любовь. Эти чувства всегда помогают справиться с негативными эмоциями.

После того, как истерика закончится, дайте ребенку почувствовать, насколько сильно вас огорчило его поведение. Пусть он осознает, что и ваше терпение имеет границы. И в тоже время он должен понять, как вы обрадованы тем, что в конце концов он все же совладал со своими эмоциями.