

Общество довольно часто негативно и осуждающе относится к детским истерикам. Сколько кривых взглядов и сопутствующих комментариев, типа «мои так никогда не делали», приходится выдерживать родителям, пока их чадо захлестнула очередная волна эмоций. В таких ситуациях постарайтесь успокоиться сами, не идите на поводу у собственных эмоций. Подумайте о том, что тяжелее и сложнее всего приходится в данный момент самому ребенку. В момент вспышки не нужно разговаривать с ним. Не уговаривайте его, не ругайте, не кричите – все это будет неэффективно, и даже может стать стимулом к продолжению истерики. Но в то же время нельзя оставлять ребенка одного. Его отчаяние может усугубиться одиночеством. Будьте рядом, оставайтесь спокойными, постарайтесь переждать это время. Часто дети не могут самостоятельно выйти из последней стадии истерики, для того, чтобы прекратить плакать, им нужна помощь мамы – не отказывайте ребенку в ласке, возьмите на руки, пожалейте, успокойте, даже если он не прав. Постепенно ребенок научится контролировать свои эмоции и поймет, что истерики не приносят ему желаемого внимания и результата, а значит, незачем тратить на них свои силы.

Замечено, что дети, которых часто обнимают, берут на руки и качают, когда им грустно или они расстроены, гораздо реже устраивают истерики, чем те, которых больше предоставляют самим себе.



Чего нельзя делать ни в коем случае!

- ◆ Не бейте ребенка, так как доказано, что это только увеличивает частоту и длительность истерик. Применение физической силы также связывается с более яростными истериками.
- ◆ Не запугивайте, что оставите его одного, отдадите чужим людям и т.п., так вы вселите в него недоверие и страх быть отвергнутым.
- ◆ Не игнорируйте ребенка, не оставляйте его одного в надежде, что он сразу успокоится, если его поведение связано с физиологическими причинами, такими как недомогание, переутомление, голод, жажда, сон и т.п.
- ◆ При всех вышеперечисленных рекомендациях, главное, не сдавайтесь и ни в коем случае не идите на поводу у ребенка, так как ваша слабость научит ребенка манипулировать вами посредством своего эмоционального состояния. Если он получает то, чего хочет, закатив истерику, он будет устраивать их снова и снова, потому что, если это сработало один раз, сработает и в последующие.

Таким образом, особенности проявления истерик в большинстве случаев зависят от поведения родителей. Если относиться к детским истерикам спокойно, стараться не доводить ситуацию до кризисного момента, а также не потакать истерическим припадкам – достаточно быстро удастся привести ситуацию в норму.

623384, Свердловская область, г. Полевской,
мкр-н Черемушки, 24 (вход с ул. Коммунистическая)

Запись на консультацию по телефонам:

8 (34350) 4-07-73,

8-904-548-45-41,

E-mail: centerlado@yandex.ru

Структурное подразделение в г. Екатеринбурге:

ул. Машиностроителей, 8

Тел.: 8-922-100-58-82

Сайт: www.centerlado.ru



Государственное бюджетное учреждение
«Центр
психолого-педагогической,
медицинской и социальной
помощи «Лад»

Профилактика истерик у детей в возрасте 2-3 лет

Рекомендации для родителей



Полевской, 2016

Детские истерики



Рано или поздно любой родитель сталкивается с такой проблемой, как детская истерика. **Детская истерика** – это сильная эмоциональная реакция, подкрепленная раздражением, агрессией, отчаянием. Это одна из самых частых жалоб родителей на своих детей в возрасте 2-3 лет. Безудержные слезы, протестные крики, топание ногами, разбрасывание игрушек и прочие проявления детского негативизма способны вывести из себя даже самого спокойного и терпеливого родителя. «Что делать с детскими истериками, как приучить ребенка слушать и слушаться, какие предпринимать меры и как при этом остаться хорошими родителями?» - вот часто задаваемые вопросы, с которыми обращаются родители к детскому психологу.

Природа возникновения истерик

Начнем с того, что дети в 2-х летнем возрасте зачастую не могут еще точно определить и выразить то, чего хотят. Многие из них не умеют еще говорить, не хватает мыслительных навыков для обобщения своих переживаний и эмоций. Очень часто истерика может быть связана и с физическим состоянием: усталость, недомогание, боль, чувство голода, сонливость, излишнее количество впечатлений, переизбыток внимания, некомфортная обстановка, неудобная одежда и т.п. В среднем, ребенок, у которого бывают истерики, устраивает их по одной в день, а средняя истерика длится примерно минут пять. Но у некоторых детей случается более пяти раз в день, а некоторые истерики длятся более часа.

Истерика никогда не начинается внезапно. Обычно ей предшествуют выражение протеста - «Нет!, Не хочу!», «Не буду!» и выражение гнева - топание, визг, хлопанье дверью, разбрасывание предметов.

Когда процесс набирает силу, ребенок размахивает руками, пинается, топает ногами, выгибает спину или катается по полу. Его лицо становится красным, он плачет и громко кричит. Он может намеренно кусаться и царапаться, драться, пинать мебель, кидать вещи, биться головой об стену или пол, выгибаться дугой («истерический мост»). Если истерики у ребенка 2-х лет связаны с тем, что он не понимает, как проявить свои эмоции, то ближе к 3 годам он начинает таким образом добиваться желаемых целей: получить новую игрушку, сладости, изменить режим дня.

Профилактика истерик

Прежде всего, подумайте о причинах, что стоит за истерикой? Поскольку истерика—это яркая эмоциональная реакция на внутренний, либо внешний раздражитель, в частности, как реакция на поведение взрослого, то подумайте, прежде всего, о причинах вашего ошибочного поведения, это могут быть противоречивые требования, слишком по-такающие действия или, наоборот, чрезмерные строгие меры, применяемые к ребенку.

В случае истерики, связанной с физиологическим состоянием, попытайтесь поскорее ликвидировать источник дискомфорта и успокойте ребенка, обняв и прижав к себе, взяв его на руки, ласково поговорив с ним и т.п.

Соблюдайте режим. Старайтесь вовремя укладывать ребенка и на дневной, и на ночной сон. Не допускайте переутомления. Если видите, что малыш уже утомился от подвижных игр, почитайте вместе книжку, предложите порисовать и слепить фигурки животных из пластилина. Ребенок еще не умеет контролировать состояние усталости, и не может вовремя прекратить бегать и прыгать. Задача взрослых - следить за состоянием ребенка и не давать ему переутомляться.



В ситуациях, связанных с изменениями условий жизни, переездом на новое место, устройством в детский сад, отлучением от груди, постарайтесь снизить эмоциональное напряжение ребенка, уделяйте ему больше внимания. Можно проиграть в сюжетные игры и в игровой форме воспроизвести ту ситуацию, что вызывает у ребенка негативные эмоции. Пережив свои отрицательные чувства в игре, ребенок легче будет воспринимать ситуацию в реальности.

Некоторые детей устраивают истерики дома, когда вы заняты чем-то, в чем ребенок не участвует и, таким образом, пытается привлечь к себе внимание. В таком случае, рекомендуется приобщать ребенка к совместно-му выполнению домашних дел, не прогонять его прочь из комнаты, а попросить вам помочь, дав в руки самую настоящую кастрюлю, швабру, включив пылесос, расставить цветы для поливки.

Часто маленькие дети могут перенимать ваше эмоциональное состояние, например, когда вы находитесь с подавленным настроением, больны или разочарованы, и ребенок, чувствуя ваше настроение, тоже начинает капризничать и требовать к себе внимания.

Наблюдая за ребенком, можно определить, какое состояние является предвестником детской истерики. Если вы уловили признаки надвигающейся эмоциональной вспышки – старайтесь незамедлительно заинтересовать ребенка чем-то другим, это могут быть внезапно появившаяся игрушка в руке взрослого, проезжающий мимо автомобиль, мяуканье кошки у подъезда, стая голубей и т.п. Важно отметить, что метод переключения внимания эффективен только тогда, когда истерика только-только начинается.

Чаще всего, истерики происходят в присутствии мамы, либо того, кто больше проводит времени с ребенком (папой, бабушкой). Очень немногие дети устраивают истерики перед воспитателями детского сада. И совсем редко для малознакомых или посторонних людей. Истерика это своего рода представление, для которого нужен сочувствующий и неравнодушный зритель, каким и является для ребенка его мать, бабушка или другой близкий человек.

Бывает и так, что истерики у ребенка случаются постоянно, что может быть следствием заболевания нервной системы. В таком случае необходимо обязательно показать ребенка врачу-невропатологу.