Консультация для родителей: «Детская истерика»

Детская истерика - это приступ гнева или отчаяния. Ребенок как бы "выпускает пар", когда не получает того, что хочет, или у него что-то не выходит.

В возрасте до трех лет малыш не всегда, в состоянии контролировать свои эмоции, а кроме того, не настолько хорошо говорит, чтобы выразить переполняющие его чувства и желания. В дальнейшем, по мере того как знания детей об окружающей действительности расширяются, они все реже прибегают к этому испытанному "орудию протеста".

Педагоги Элен Невилл и Диана Кларк Джонсон, авторы книги "Характер: Работа над врожденными особенностями вашего ребенка", подразделяют детские истерики на два типа:

Истерика характера: Это выражение характера ребенка. Цель такой истерики в том, чтобы разрядить эмоциональное напряжение. Когда от ребенка требуется сделать что-то, что сталкивается с проблемными чертами его характера, созданное такой ситуацией напряжение может вылиться в истерику. Потребность в пище, сне, физической разрядке или просто возбужденное состояние также вызовут эти истерики.

Решение – избежать их. Старайтесь избежать ситуаций, когда ваш ребенок переутомляется, перевозбуждается, становится голодным или должен долго сидеть не двигаясь.

Манипулятивная истерика: Цель этой истерики состоит в том, чтобы управлять другими людьми. Такая истерика происходит тогда, когда ребенок получает в чем-то отказ: он хочет играть с игрушкой, которую держит другой ребенок; он хочет танцевать на новом ковре в гостиной и одновременно пить виноградный сок; он хочет рисовать фломастерами на стене.

Детские истерики и капризы очень часто являются следствием неправильного поведения родителей. Если ребенку все разрешают, выполняют все его требования, "только бы он не расстроился", то последствия такого воспитания - обычная капризность, избалованность и вседозволенность. Многим мамам не удается ничего придумать в такой сложной ситуации, и они предпочитают уступить, лишь бы он замолчал. Это, конечно, вынужденный, но опасный путь. Он ведет к тому, что реакции детей закрепляются и в следующий раз повторится нечто подобное, только с еще большей силой.

Родителям следует четко определить список разрешенных и запрещенных вещей, и всегда придерживаться однажды установленного запрета.

Если мама не разрешила, значит нельзя; папа сказал - делай. Ни в коем случае один из родителей не должен отменять запретов другого. Родители не должны позволять ребенку добиваться желаемого с помощью истерик.

10 правил для родителей, желающих избежать истерики.

Приручить истерику можно такими нехитрыми способами:

1. Хороший отдых – верное оружие в борьбе с истериками.

Удостоверьтесь, что ваш малыш достаточно отдохнул, выспался, не переутомился.

2. Игра «без правил». Убедитесь, что ребенок имеет достаточно свободного времени, во время которого он может играть, не заботясь о беспорядке вокруг, не отвлекаясь от игрового действия. Приберегите «строгие правила» для более серьезных случаев.

3. Отвлеките ребенка. Прежде, чем истерика набрала обороты, попытайтесь переключить внимание ребенка на какой-то интересный объект: пейзаж, игрушку, книжку. Это учит ребенка тому, что он может переключать энергию и переходить к другим занятиям, если ему этого хочется. Если же истерика уже началась – переключение внимания вряд ли поможет.

4. Попробуйте пошутить. Если истерика на подходе, но еще не началась, попробуйте разрядить ситуацию юмором. Но будьте осторожны: малыш должен знать, что вы шутите, а не высмеиваете его.

5. «Я знаю, что ты чувствуешь». Назовите эмоции, испытываемые ребенком: “я вижу, ты злишься” или “мне кажется, ты устала”. Стоит малышу научиться объяснять то, что он переживает, как главная причина капризов и истерик снимается сама собой.

6. Своевременная помощь. Обычно разочарования могут подстерегать детей, если они берутся за дела и игры слишком сложные для их пока еще ограниченных способностей. Но тут могут вмешаться родители и облегчить своим чадам задачу, например, изменить траекторию машинки, чтобы она не врезалась в ножку кровати, помочь взобраться на детскую горку или открыть плотно закрытую крышку бутылки и т.п., правда, при этом не нужно пытаться все сделать за кроху, он должен быть уверен, что сам в состоянии справляться с трудностями и добиваться цели.

7. Игнорируйте требования. Истерики на людях заставляют некоторых родителей пойти на поводу у маленького скандалиста и дать ему то, что он хочет. Но этот способ чреват тем, что ребенок может повторить истерику в следующий раз в похожей ситуации.

8. Покидаем «место происшествия». Спокойно удалите ребенка из помещения, где произошла истерика, лучше всего в его комнату. Скажите, что он может выйти только после того, как успокоится. Это учит малыша контролировать свои эмоции в присутствии других людей и самостоятельно находить способы справляться с ними.

9. Берите тайм-аут. Если вы боитесь потерять контроль над своим поведением, повернитесь спиной к ребенку на некоторое время, убедившись, что он не может причинить вред себе или еще кому-либо. Не выходите из комнаты и не уходите прочь – это может напугать малыша. Просто скажите: «Я рассержена и должна отвернуться на минуту, пока не успокоюсь».

10. Обсудите истерику. После того, как ребенок успокоился, поговорите с ним о том, что его так расстроило. Однако не заостряйте внимание на действиях во время вспышки гнева. Вместо этого, обнимите его, расскажите, как сильно вы его любите, и о том, как приятно вам находиться с ним рядом, когда он спокоен. Это помогает ребенку задуматься над тем, как его поведение действует на окружающих.

Обратитесь к детскому невропатологу если:

- ребенок во время истерики задерживает дыхание или теряет сознание;
- истерики становятся все более частыми и агрессивными;
- малыш продолжает закатывать истерики после того, как ему исполнилось четыре года;
- он наносит повреждения себе и окружающим, ломает вещи;
- истерики сопровождаются ночными кошмарами, страхами, резкими и частыми перепадами настроения.