

Если ребёнок закатывает истерики

Дети в возрасте от полутора до четырёх лет часто закатывают настоящие истерики. Они швыряют вещи, бросаются на пол, визжат, размахивают руками и ногами, а иногда даже задыхаются. Подобные приступы протекают с различной длительностью и интенсивностью. Дети малыши моментально выходят из себя, но потом не менее быстро успокаиваются. Другие способны давать часами такие «концерты», и порой кажется, что привести их в чувство просто невозможно.

Истерики могут возникать по разным причинам. Очень часто это происходит тогда, когда кто-то отказывается выполнить желание ребёнка или заставляет малыша делать что-то, что ему не нравится. Нередко причиной срыва оказывается также усталость, нервное перевозбуждение или чувство голода. Но некоторые дети устраивают истерики просто из подражания сверстникам или для того, чтобы заставить взрослых поступить так, как удобно им. Временами и сами родители своими противоречивыми требованиями невольно провоцируют неадекватное поведение у малышей. Как правило, истерики чаще наблюдаются у энергичных, самостоятельных, настойчивых детей, чем у тех, кто по природе тих, мягок и покладист.

Непродолжительные капризы приносят детям больше пользы, чем вреда. Они позволяют малышам избавиться от нервного напряжения, снять стресс, дать выход отрицательным эмоциям. Но слишком сильные и длительные приступы необходимо контролировать.

Частые истерики негативно влияют на формирующийся характер ребёнка - он становится излишне агрессивным, эгоистичным, нетерпимым к людям.

Что делать?

Как только вы столкнулись с истерической бурей впервые, дайте понять ребёнку полным безразличием к ней, что это ни в коем случае не способ добиться вашего согласия. Истеричному ребёнку, как правило, нужна аудитория. Поэтому для начала лишите его зрителей. В одиночку он успокоится быстрее.

Ни в коем случае не давайте никакой оценки малышу в связи с недавней истерикой, не обсуждайте его поведение, показывая, что оно вам не безразлично. Сделайте вид, что ничего не произошло. Ребёнок не должен осознать (и это важно!), что его поведение вывело вас из себя.

Научитесь предугадывать моменты, когда у малыша может начаться приступ гнева, не так уж и трудно. Дело в том, что чаще всего дети закатывают истерики, когда испытывают чувство усталости, голода, эмоционального перенапряжения. По этому очень важно по возможности избегать подобных ситуаций. Например, если вы знаете, что ваш ребёнок часто устраивает истерики в общественных местах, не берите малыша с собой в магазин, когда

он устал или проголодался. Если, отправившись с ребёнком в гости, вы заметили, что он начал нервничать, постарайтесь уйти пораньше.

Если приступ раздражения уже начался, имеет смысл вмешаться как можно раньше, в противном случае он перерастёт в настоящую истерику. В таких случаях бывают эффективными отвлекающие манёвры. Предложите ребёнку сходить на прогулку, дайте ему какую-нибудь игрушку. Лучше всего, если это будет барабан, бубен или любой другой ударный инструмент, который позволит малышу дать выход отрицательным эмоциям без вреда для себя и окружающих. Хороший способ избавиться от негативных переживаний - рисование.

Маленькие дети намного активнее реагируют на положительные просьбы, чем на отрицательные. Поэтому большое значение имеет правильный выбор формулировки. Если вы потребуете от ребёнка, чтобы он перестал кричать, скорее всего результат будет нулевым. А вот если вы попросите его подойти к вам, вполне вероятно, что малыш послушается. Дети не умеют контролировать свои эмоции, потому что не могут дать точное определение своим переживаниям. Если малыш осознаёт, что именно он испытывает в данный момент (гнев, ярость, раздражение, разочарование и т.д.), вам будет гораздо легче его успокоить.