Консультация для родителей

Что делать, если ребенок часто устраивает истерики

Дети в возрасте от полутора до четырех лет часто закатывают настоящие истерики. Они швыряют вещи, бросаются на пол, ,кусают, визжат, размахивают руками и ногами, дерутся, а иногда даже задыхаются. Истерики могут возникать по разным причинам. Очень часто это происходит когда родители или сверстники отказываются выполнить желание ребенка или заставляет делать то, что ему не нравится.

Совсем маленькие дети закатывают истерики потому, им часто не хватает слов, чтобы выразить свои потребности. Неудовлетворенность от непонимания накапливается и выливается в слезах и криках. 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.

Причиной детской истерики может быть множество — слишком высокие или, напротив, слишком: низкие требования взрослых, пренебрежение к его нуждам, жестокие наказания, раздор в семье, физическое недомогание, связанное с сильными болями, чрезмерная избалованность или нехватка социальных навыков.

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, а еще лучше вовсе их избегать.

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

*Как справиться с проблемой, если она уже есть*

Старайтесь не обращать внимания на истерики, только следите, чтобы действия ребенка не угрожали безопасности его и окружающих. Помните, что цель такого поведения — добиться желаемого или «выпустить пар». В любом случае, если вы обращаете на истерику внимание (неважно, позитивное или негативное), вы способствуете тому, чтобы такие вещи происходили чаще.

Если своей истерикой ребенок приводит в замешательство окружающих, то быстро отведите его в сторону подальше от «зрителей». Спокойно скажите ему: «Бывает так, что человек очень сильно сердится, и это нормально. Но совсем не нормально, когда этот человек начинает мешать остальным. Когда ты почувствуешь, что успокоился, можешь вернуться к нам (к детям)».

Попросите, чтобы вместе с вами за малышом понаблюдали более опытные люди, — возможно, вы, сами того не ведая, делаете нечто такое, что провоцирует ребенка на истерики. '

Обсудите возможные причины такого поведения с другими членами семьи. Вместе подумайте над тем, как решить эту проблему.

Эффективный способ остановить истерику - пятиминутный тайм-аут. Усадите ребенка на стул, стоящий около стены, и позаботьтесь о том, чтобы в поле зрения малыша не оказалось ничего интересного. И обязательно удалите все опасные предметы. Не разговаривайте с ребенком и постарайтесь не обращать внимания на его крики. Как показывает богатый опыт родителей и воспитателей, успешно практиковавших данный метод, примерно через пять минут дети успокаиваются. После того как это произойдет, объясните малышу, что он вел себя очень некрасиво и впредь так поступать не стоит. Но при этом позаботьтесь о том, чтобы ваше требование было логичным, разумным и обоснованным. Предложите ребенку тот вариант поведения, который кажется вам более правильным.

Если ребенок не захочет сидеть на стуле, отведите его в комнату и закройте дверь, убедившись при этом, что он не сможет причинить себе вреда. Оставшись наедине с собой, малыш с большей вероятностью справится с истерикой. Возможно, потребуется провести эту процедуру несколько раз, но чаще всего данный метод действует безотказно. Дело в том, что дети закатывают истерики, как правило, для кого-то, и при отсутствии аудитории необходимость в крике отпадает сама собой.

Еще один способ успокоить вопящего ребенка - присоединиться к нему. Начните "плакать" вместе с малышом и постепенно меняйте тональность, переходя от крика и рева к хныканью и шмыганью носом. Эффект от подобного "хорового пения" основан на склонности детей к подражанию. Неосознанно имитируя вас, малыш успокоится.

Бывает полезно заставить ребенка проявить фантазию. Предложите малышу представить себе что-нибудь прохладное или то, что ассоциируется у него со спокойствием и хладнокровием (например, какое-нибудь животное). Так, один мальчик воссоздал образ медузы - вечно спокойной, невозмутимой и холодной. Переключаясь на процесс творческого мышления, ребенок на время отвлекается от причины, вызвавшей истерику, и вскоре забывает о ней.

Нередко детские истерики вызывают ответную реакцию у взрослых. Вместо того чтобы помочь ребенку справиться с приступом раздражения, родители сами теряют контроль над собой. В таких ситуациях очень важно сохранять спокойствие, в противном случае вы подадите малышу дурной пример для подражания. Ни в коем случае нельзя кричать на ребенка, а тем более прибегать к угрозам.

Вместо этого вы можете открыто признаться малышу в своих чувствах. Объясните ему, что вы рассержены и вам нужно время для того, чтобы успокоиться и прийти в себя. Если вы все же не сможете сдержать свою ярость, обязательно попросите прощения. Ваше извинение непременно подействует, и ребенок не затаит на вас обиды. Проявления уважения и любви всегда помогают справиться с негативными эмоциями. Однако не стоит впадать в другую крайность - заигрывать с ребенком и тем более поддаваться на его уловки. Это тоже не приведет ни к чему хорошему.