

Консультация для родителей «Методы борьбы с детской истерикой»

Воспитание ребенка – очень сложный процесс, требующий большого количества времени, физических и моральных усилий. В жизни каждого ребёнка наступают периоды, требующие повышенного внимания со стороны родителей. Именно в эти периоды чаще всего и появляются первые истерики у ребенка. Дети устраивают скандалы, которые сопровождаются сильным плачем, криками, катанием по полу, размахиванием руками и ногами. Часто так дети требуют новую игрушку или запретную вещь. Причины истерик, как и пути устранения такого поведения, практически всегда лежат на поверхности. Задача родителей – вникнуть в ситуацию и попытаться понять, что движет их ребёнком.

Каждый родитель хоть раз сталкивался с подобным поведением своего ребёнка. Мама и папа в растерянности, они злятся, переживают, не знают, как все это прекратить. Что делать взрослым, если у ребенка истерика?

Необходимо разобраться в том, что же из себя представляет детская истерика?

Истерика – это особое эмоциональное состояние крайнего возбуждения. Ребенок кричит, рыдает, падает на пол, может биться о стены или царапать себе лицо. Он совершенно не восприимчив к словам и действиям окружающих и практически не чувствует боли.

Истерика, как правило, протекает в несколько стадий. Задача родителей заключается в том, чтобы научиться их распознавать. Итак, разберёмся подробнее в стадиях истерики.

- Первая стадия – *голосовая*. Ребенок, стараясь обратить на себя внимание, начинает хныкать или сразу кричать.
- Вторая стадия – *моторная*. Она характеризуется возбужденными активными движениями малыша. Он может начать бросать игрушки, топать, кататься по полу. Это самая опасная стадия – ребенок может травмироваться.
- Третья стадия - *остаточная*. Выход из состояния истерики. Уставший физически и морально ребенок заливается слезами. Длиться стадия может до нескольких часов.

Из-за чего же мы можем получить истерику у ребёнка?

Непосредственными причинами приступа довольно часто являются: отрыв от интересного занятия; желание получить новую игрушку или вещь, запрещенную родителями; стремление привлечь внимание окружающих; попытки выразить недовольство; желание подражать кому-либо; неудача при выполнении определенного занятия.

Кто подвержен истерикам? Чаще всего на детские истерики жалуются родители ребят со слабым и неуравновешенным типами нервной системы.

Слабый тип. Это пугливые, неуверенные в себе дети. Они подвержены частой смене настроения. У них нестабильный аппетит и плохой сон. Они

возбудимы, часто повышают голос. Очень подвержены истерикам, пребывая в которых ведут себя непредсказуемо. Успокаиваются относительно быстро.

Неуравновешенный тип. Это тревожные дети. Их часто мучают страхи, сомнения. Они спят «поверхностным» сном, за ночь могут просыпаться по несколько раз. Могут быть шумными в обществе, так как любят быть в центре внимания, но болезненно относятся к любой критике. Истерика у таких ребят может начаться внезапно и сопровождается проявлениями агрессии. Успокоить их трудно.

Возрастные истерики – это следствие «настройки» детской нервной системы. В разные этапы своей жизни малыш по мере узнавания нового должен приспосабливаться к этому новому. Безболезненно получается не всегда и далеко не у всех.

До 1 года малыши истерят редко. Истерика у них всегда имеет свою причину: усталость в промежутках между периодами сна, голод, скука и т. д. В этом возрасте причиной для частого и требовательного плача может послужить и повышенное внутричерепное давление. Подтвердить или исключить такую проблему поможет консультация врача-невролога. Психические отклонения в этом возрасте диагностировать практически невозможно.

Если ребенку уже 1,5 года, его истерики - еще не способ манипуляции, а всего лишь следствие перенапряжения неустоявшейся еще психики. Успокоить малыша довольно просто. Достаточно взять его на руки и переключить его внимание.

В 2 года детская истерика вызвана, как правило, желанием ребенка получить больше внимания от взрослых. Часто с помощью истерики пытается объяснить, что ему что-то не нравится. Двухлетние детки могут капризничать от избытка впечатлений, от усталости, из-за болезни.

В 3 года начинается так называемый «кризис трех лет». «Я сам!» - именно это чаще всего слышат родители трехлетних малышей. Малыш настойчиво требует уважения к своим убеждениям, яростно протестует, истерит по поводу и без. Трехлетние малыши невероятно упрямы. Они еще не умеют идти на компромисс. Успокоить их трудно. В некоторых случаях без помощи психолога не обойтись.

Обычно к 4 годам детские истерики сходят на нет, но если в возрасте 4-5 лет они все еще случаются, это может свидетельствовать, увы, о пробелах в воспитании. Если ребенок не знает слова «нет» или не ощущает границ дозволенного, винить его в этом нельзя. Это дело рук взрослых. Истерики уже вполне контролируемые, малыш осваивает способы манипуляции: если мама запрещает что-то, то можно попросить папу, если и он не даст желаемого, перед громкой истерикой уж точно не устоят бабушка и дедушка.

В 6 лет наступает время повышенных требований и довольно жестких ограничений. У ребенка появляются обязанности. Он понимает необходимость вести себя в рамках приличия. Парадоксально, но факт – в этом возрасте истерики снова становятся непроизвольными. Это связано с тем, что в течение дня малыш вынужден хорошо себя вести в детском саду. Но к вечеру

он устает. И после садика закатывает истерики. Это протест и неумение «сбросить» нервное напряжение. Помочь ему можно, интересно организовав вечерний досуг.

Кризис семи лет – это второй ощутимый возрастной кризис в жизни человека. В 7 лет ребенок переходит от младшего возраста к школьному. Он болезненно воспринимает крутые перемены в жизни (*необходимость учиться, соблюдать распорядок дня*). Истерики в этом возрасте спонтанны. Борьба с ними нужна вместе со взрослыми, осваивая такое понятие как «сотрудничество».

Как вести себя взрослому, если у ребенка истерика?

Правило №1: оставайтесь спокойным

Правило №2: оставайтесь взрослым

Правило №3: отложите разговор

Правило №4: избегайте причин

Правило №5: избегайте перенапряжения

Как научиться избегать истерику?

1. Важно научить ребенка словами выражать свои проблемы и недовольство, а не закатывать истерику. Как только малыш начал говорить, ваша задача привить ему хорошую привычку- рассказывать о своих чувствах: «*Меня пугает темнота*» или «*Меня раздражает, когда не получается сделать поделку/рисунок*».

2. При любой истерике у ребенка ведите себя адекватно, сохраняйте спокойствие. Скажите «нет» собственным истерикам, чтобы ребенок не копировал ваше поведение. Обратите внимание на климат в семье: ссоры родителей, конфликтные ситуации, состояние развода, депрессии кого-то из членов семьи действуют как бомба замедленного действия.

3. Уделяйте внимание ребенку. 80% всех истерик происходят по причине недостаточного внимания.

4. Не стоит экспериментировать со способами погашения истерик. Тактика всегда должна быть одна и та же.

5. Помогайте ребенку расслабляться. Хорошим способом может стать тёплая ванна, легкий массаж. А вот принимать медикаменты нужно только по назначению врача.

6. Не балуйте излишне ребёнка.

Истерика началась...

Постарайтесь отвлечь ребёнка, узнайте, чем он недоволен, попытайтесь устранить причину его недовольства. Этот метод срабатывает только на начальном этапе истерики. Если ребёнок уже вошёл в состояние истерики:

1. Дайте понять, что крики и вопли не влияют на вас, они не помогут поменять ваше решение. Если истерический приступ уже сильный, то вам лучше выйти из комнаты. Поговорите с малышом, когда он успокоится.

2. Постарайтесь изолировать ребенка в самый пик эмоционального взрыва. Если это происходит дома, то оставьте его одного в детской, а если на улице – отведите туда, где нет других детей и взрослых.

3. Во время капризов ведите себя всегда одинаково, чтобы малыш смог понять, что его поведение неэффективно.

4. Объясните, как можно позитивными способами выражать свое недовольство. Уже с двух лет учите малыша употреблять в своей речи описание эмоций. Например, «я расстроен», «я сержусь», «мне скучно».

5. Следите за своими чувствами. Маленькие дети легко заражаются чужими эмоциями. Так что ваша агрессия может только усугубить ситуацию.

6. Будьте терпеливы. Если для ребенка истерики уже стали традиционными, не ждите, что все пройдет сразу после первого раза, когда вы выйдете из комнаты и спокойно объясните все ему. Чтобы новая модель закрепились, потребуется какое-то время.

Не стоит бояться истерик у детей, нужно учиться реагировать на них правильно. Если вы уже перепробовали все советы, перечисленные в нашей статье, но по-прежнему наблюдаете вспышки гнева у своего ребенка, обратитесь за профессиональной помощью.