Консультация для родителей

РЕБЁНОК В ИСТЕРИКЕ – ЧТО ДЕЛАТЬ ВЗРОСЛЫМ

Каждая детская истерика — настоящий кошмар для родителей. Но причины ее вовсе не в том, что мы не смогли как следует воспитать «маленькое чудовище». Маленькие дети выражают эмоции ярче, чем взрослые, в первую очередь из-за незрелости психики. Выясняем, почему дети от года до трех бывают капризны и агрессивны, и ищем способы справиться с таким поведением.

Первые сильные эмоции — важный жизненный опыт, и одна из них — гнев. Это своего рода сигнал тревоги, возникающий в ситуациях, которые нас не устраивают, пишет психолог Мадлен Дени в книге «Капризы и истерики: как справиться с детским гневом». Маленьких детей (как, впрочем, и людей других возрастов) не устраивает многое в этом мире, но они еще с этим «не смирились». Представьте: еще совсем недавно у вас были мамина неограниченная любовь и забота, и вообще, весь мир крутился вокруг вас, а тут вдруг начинаются какие-то запреты и непонятные правила.

Каков механизм детских истерик?

Как и любая эмоция, гнев сопровождается биохимическими изменениями: повышается температура тела и уровень адреналина в крови, сердечный ритм и дыхание учащаются. Эти новые ощущения пугают малыша, из-за чего он еще меньше контролирует свое поведение.

Частый «спутник» гнева — ярость, она возникает в ситуации бессилия перед какой-то проблемой. Она выливается в агрессию, бунт и всепоглощающее чувство несправедливости. Примерно это и чувствует ребенок, когда не получает заветную новую игрушку или еще одну конфету. Дело вовсе не в конфете, а в открытии, что мир, оказывается, вовсе не такое безоблачное место. Так что можно сказать, что детские

истерики — нормальная часть развития личности и даже, пожалуй, элемент взросления.

Задача родителей в этом случае — научить маленького человека осознавать свое состояние и управлять им, оставаясь спокойными, твердыми и при этом чуткими. Согласитесь, непростая задача? Да, но в каждом из таких случаев можно найти решение в зависимости от причины истерики.

Гнев из-за разочарования

В том возрасте, когда ребенок впервые испытывает чувство фрустрации (разочарования от невозможности получить желаемое), он еще не понимает, что с ним происходит, ему трудно это перенести, а тем более управлять своими чувствами. Часто из-за этого у него случаются истерики как способ взаимодействовать с окружающим миром и постепенно к нему адаптироваться.

Понемногу он научится управлять своей энергией и выражать эмоции другими способами, кроме крика. А ваша задача — правильно реагировать на его разочарование и недовольство.

Если вы заметили, что ребенок вот-вот выйдет из себя, отвлеките его игрой или шуткой. Переключите внимание на что-то другое, вместо того, чтобы спрашивать, что его рассердило и тем самым «раскручивать» маховик детских эмоций. Так у ребенка появится возможность выбрать, что ему больше нравится: оставаться в одиночестве и злиться дальше или последовать за своим природным любопытством.

Если у малыша вспышка ярости из-за того, что у него что-то не получается, не позволяйте крушить предметы: пусть он выразит свои чувства другим способом, например, плачем. Выслушайте его, обнимите и успокойте, предложите свою помощь. Но не переусердствуйте, чтобы не стать «палочкой-выручалочкой» на любой случай. У ребенка должна быть возможность учиться самостоятельности.

Когда он с вашей помощью справился с задачей, и вы убедились, что она ему по плечу, спустя некоторое время поставьте его еще несколько раз в ситуацию, которая спровоцировала вспышку гнева. Не поручайте невыполнимых задач и не заставляйте слишком часто терпеть неудачи: это опасно для самооценки и веры в себя.

В возрасте от года до трех попытки других детей вмешаться в игру или отказ делиться игрушками воспринимаются как агрессия, а в этом возрасте малыши еще не научились разрешать конфликты без кулаков. Родители могут помочь им избежать ссоры, если вовремя заметят признаки гнева. Важно при это выбрать правильные слова. Вместо «ты плохо себя ведешь» или «не будь таким злым» (эти фразы вызывают ощущение «я злой и плохо себя веду») помогите понять чувства других людей, например, «когда ты бьешь других, им больно».

Усталость «на ровном месте»

У вас свободные полдня и вы решили посвятить это время ребенку: всего за несколько часов вы успели поиграть на детской площадке, сходить в гости и познакомиться с новыми детьми на прогулке в парке. Казалось бы, одни позитивные эмоции, никаких причин для истерики нет, но вот же она — буквально на ровном месте!

Дело в том, что игры и веселье в жизни ребенка должны находиться в балансе со спокойным времяпрепровождением и отдыхом. Стоит только выработать оптимальный график, как поведение ребенка улучшится.

Даже при обычном режиме к концу дня у ребенка накапливается нервное напряжение, которое способствует вспышкам ярости, и для громкой сцены достаточно пустяка. Поэтому малышам нужна спокойная жизнь. Позаботьтесь об этом, поддерживая их привычные ритуалы и соблюдая режим дня — в том числе в выходные.

Отчаяние и повторяющиеся истерики

Иногда истерика — своего рода зов о помощи, когда дети попадают в непривычную среду, например, начинают ходить в детский сад. Родителям в таких случаях надо больше говорить с ребенком, показывая, что они понимают его чувства. При этом важно не скатываться в жалость и не слишком обращать внимание на вспышки детского гнева. Иначе ребенок поймет, что его ярость выбивает вас из колеи и таким образом вами можно управлять.

Не показывайте, что вас беспокоит тревога или страх, которые ребенок демонстрирует во время истерики. Он должен чувствовать, что вы сможете его защитить и успокоить.

Говорите мягко, помогите дать выход его эмоциям. Если малыш не против, обнимите его ласково, погладьте спинку — это поможет ему быстрее успокоиться.

Период привыкания индивидуален для каждого ребенка, но если малыш увидит, что его действия ничего не меняют, а родители все так же его любят и каждый вечер за ним возвращаются, через неделю-другую сцены по этому поводу прекратятся.

Испытание на прочность, или «да» в ответ на «нет»

К двум годам, когда ребенок осознает себя отдельной личностью, начинается период бурных протестов. Значит, пора морально готовиться к тому, что в ближайшие месяцы он будет противиться малейшему запрету и стараться все делать по-своему. Иногда этот поток несогласия приправляется еще и вспышками гнева.

Правильная тактика родителей — проявлять уважение к его «нет» и «не хочу» там, где это возможно, и вести себя твердо в принципиальных для вас пунктах. Если вы отказываетесь выполнить его требования, то объясните, почему это важно или невозможно. Если малыш постоянно говорит «нет / не буду», используйте другие варианты слов для запрета, например: «Стоп!», «Хватит!». Ни в коем случае не позволяйте себе терять самообладание. Если вы обращаетесь к ребенку спокойно и твердо, это будет эффективнее крика и угроз. И еще: постарайтесь не отказывать слишком часто, это сэкономит нервы всем.

Ребенку, который спорит с каждым словом, полезно предлагать альтернативные варианты и говорить «да», при этом показывая, что ваш авторитет выше. Например: «Да, ты можешь сам катить коляску, если не хочешь ехать. Но только до выхода из парка», «Да, я разрешу тебе вылезти из коляски, если ты немедленно перестанешь кричать». Эти маленькие уступки учат позитивному восприятию жизни. А в следующий раз такие примеры вызовут у него желание самому что-то придумать и предложить компромисс вместо того, чтобы устраивать скандал.

Когда приступ ярости уже миновал, перед тем как заняться другими делами, дайте себе и малышу минуту передышки. Устройтесь поудобнее, спойте тихую песенку или пообщайтесь на другие темы. Иногда после сильных истерик детям могут сниться кошмары. Постарайтесь, чтобы в

этот вечер подготовка ко сну шла спокойно и неторопливо, и не забудьте лишний раз приласкать ребенка.

Источник:
Портал для родителей «Растим детей РФ»