

Истерика у ребенка: что делать?

Еще минуту назад все было хорошо, а сейчас вы просто не узнаете своего малыша! Он кричит и горько плачет, топает ножками, размахивает руками, а вот уже упал на пол! Ребенок вас не слышит - «ушел» весь в себя и свои неподдельные детские страдания. И что теперь делать - не понятно! Ругать, отшлепать, приласкать?.. Самое главное, что от вас требуется в этой ситуации - попытаться сохранить олимпийское спокойствие. Ровный голос, уверенные действия взрослого способны быстро успокоить и утихомирить ребенка. Но так бывает далеко не всегда...

Истерика или каприз?

Истерика - это сильный эмоциональный всплеск, в основе которого лежат негативные эмоции: гнев, злость, раздражение, отчаяние. Вы должны помнить о том, что детская психика еще очень слабая и нестабильная. Именно поэтому в моменты приступов, например, гнева ребенок просто не может контролировать свои эмоции, ему тяжело с ними справиться. Поверьте - слезы вашего малыша искренние, он не играет. Возможно, в некоторых случаях такое поведение ребенка и не оправдано внешними причинами, но ясно одно - ему сейчас непросто, и он нуждается в помощи взрослых.

Длится истерика недолго, чаще всего ребенок рыдает и кричит лишь для того, чтобы получить то, что он хочет. Иногда сильная истерика заканчивается рвотой, одышкой (малыш как будто начинает задыхаться), а в других случаях карапуз после сильных слез и крика становится тихим, вялым и может вскоре уснуть. Подумайте о том, чтобы отвезти малыша на консультацию к невропатологу. В отличие от истерик, которые возникают непроизвольно, капризы носят обдуманный характер, и ребенок прибегает к ним преднамеренно, чтобы добиться своей цели, получить желаемое. Однако малыш может так увлечься своей «ролью», что так называемая «ложная» истерика может

перейти в настоящую, неконтролируемую. Вы должны не упустить этот момент и сделать все, чтобы предотвратить приступ.

Почему у детей случаются истерики

Взрослым ни в коем случае не стоит пугаться детских истерик. Это признак того, что малыш взрослеет, учиться проявлять свои эмоции и взаимодействовать с окружающим миром. И только родители могут помочь ему в этом, направить и подсказать, как будет лучше. Но самое главное - понять причину истерики.

1. Когда у малыша зарождается самосознание, он начинает чувствовать себя отдельной личностью со своими желаниями и потребностями. Он уже не намерен мириться с вашими запретами, отказами и готов отстаивать свою правоту любыми средствами. Одним из таких способов и есть истерика: «Пусть будет по-моему!»

2. Маленькие дети в возрасте двух-трех лет еще очень нетерпеливы - они хотят получить все, чего хотят, немедленно - здесь и сейчас. Уговоры про «потом» и «не сейчас» на ребенка практически не действуют.

3. Если карапуз еще не очень хорошо владеет речью, то ему сложно объяснить свои чувства, донести до мамы свои желания в полной мере. От отчаянья и невозможности что-то доказать и сказать малыш может горько расплакаться.

4. Дети пока не знают, как можно обратить на себя внимание родителей, поэтому они делают это, как умеют - плачут, капризничают, устраивают целые представления. Задумайтесь об этом: возможно, вашему ребенку просто не хватает ласки и заботы. Например, капризы могут участиться после перенесенной болезни, в результате которой нервная система ребенка ослабла. Во время болезни малыш был окружен

повышенным вниманием домочадцев, а после выздоровления лишился его. Вот он и старается слезами и нытьем снова привлечь к себе внимание.

5. Пожалуй, самыми распространенными причинами истерик становятся голод, эмоциональное перевозбуждение, желание спать, плохое самочувствие. Следите за тем, чтобы у ребенка был определенный режим, чтобы он не переутомлялся, сидя перед телевизором, вечером играл в спокойные игры.

6. Часто родители говорят, что у ребенка случилась истерика просто «на ровном месте». Но это взрослые так оценивают ситуацию. А для малыша все имеет значение! Сломалась любимая игрушка, не получается сложить пазлы, заскучал за мамой, не хочет самостоятельно одеваться на улицу, вспомнилась старая обида, каша оказалась совсем невкусной... Так что поводов для слез может быть очень много.

Что делать во время истерики?

Педагоги рекомендуют ряд приемов, с помощью которых можно свести истерику к минимуму и довольно быстро успокоить ребенка. Итак:

- в момент истерики не нужно разговаривать с ребенком: не уговаривайте его, не ругайте, не кричите - все это не принесет должного эффекта и даже может спровоцировать малыша на продолжение истерики. Будьте неподалеку, стараясь сохранять спокойствие. И лишь когда пик страстей останется позади, возьмите ребенка на руки, пожалейте, приласкайте. Очень часто маленькие дети не могут самостоятельно успокоиться и преодолеть последние всхлипы. Для того чтобы окончательно перестать плакать, им нужна помощь мамы. Даже если кроха неправ, не отказывайте ему в ласке;

- иногда самым лучшим вариантом будет оставить на некоторое время плачущего ребенка одного. Увидев, что «зрителей» нет, маленький «актер» быстрее уgomонится и поймет, что его «метод» не работает и не приносит должных результатов;

- если малыш расстроился по вашей вине (например, вы обещали, что пойдете на улицу,

но вместо этого увлеклись телефонным разговором или просмотром телепередачи), то вам следует извиниться перед ним. И больше не допускать таких ситуаций;

- ослабьте все тугие завязки и резинки на одежде малыша, расстегните верхние пуговицы на одежде. Таким образом, вы максимально уменьшите все возможные дискомфортные ощущения у ребенка;

- умойте ребенка прохладной водой, оботрите ручки, особенно запястья, где прощупывается пульс;

- если истерика случилась в людном месте, и вы чувствуете себя неловко, все же не спешите выполнять требование малыша. Будьте с ним доброжелательны и спокойны. Для вас главное - взаимопонимание с ребенком. Отведите его в место, где не будет зрителей, и подождите, пока малыш успокоится;

- ни в коем случае не нужно после «сводить счеты» с малышом и наказывать за несдержанность и эмоции. Лучше подумайте, как в дальнейшем избежать подобных ситуаций.

Воспитательный момент

Также не стоит делать вид, что ничего не произошло. Расскажите ребенку о том, как было неприятно и вам, и всем окружающим наблюдать его истерику. Попробуйте договориться, что подобное больше не повторится. Скажите: «Я люблю тебя и понимаю, что тебе очень хочется сделать то-то и то-то. Но я не могу позволить сделать этого, потому что...»

«Золотое» правило родителей

Если ребенок пытается добиться своего с помощью истерики, вы не должны уступать

ему в этом. Однако говорите категоричное «нельзя» и «нет» только в том случае, когда точно уверены, что не передумаете. Один раз смягчившись и отменив свое решение, вы дадите малышу повод и дальше действовать по заученному сценарию. Он быстро поймет, что слезами и невыносимым криком можно добиться многого. Поэтому будьте последовательны: ваша реакция на истерики должна оставаться неизменной. Важно, чтобы этой тактики придерживались все члены семьи.

Помните о том, что ребенок - это личность. Будьте терпеливы в борьбе с детскими истериками, и через некоторое время они пойдут на спад.