



Как справляться с детскими истериками

Современные родители знают, что злиться детям можно и даже нужно. Взрослые должны принимать гнев своего ребенка и учить его управлять им. Но, в моменты, когда ребенок громко кричит в истерике, все наши знания из головы просто вылетают. Мамы и папы сами готовы сорваться на крик в ответ.

Как бороться с детскими истериками? Как уйти из магазина без слез? Как успокоить разбушевавшегося ребенка?

Всем родителям знакомо чувство беспомощности: ребенок кричит и рыдает, а остановить его не получается. Конечно, оставаться в эти моменты понимающим, сознательным, и, главное, понимающим родителем, сложно. Но научиться этому можно.

Истерики наблюдаются у детей уже в раннем возрасте. Дети чувствуют, какую реакцию они могут вызвать у своих родителей. Например, когда не дают игрушку или конфету, они понимают, что нужно добиться желаемого и для этого закатить истерику.

Далее формирование истерики происходит уже по мере взросления. Тут мы уже сталкиваемся с бурей эмоций, игрой на публику, где ребенок привлекает зрителей в некоем спектакле. Однако, возрастные границы истерики можно определить, потому что заканчиваются они со взрослением ребенка. Как правило, к школьному возрасту. Здесь мы уже будем сталкиваться с более осознанным поведением наперекор, но уже не истерикой.

Можно сказать, что пик истерик приходится на возраст 2 – 3 года, возраст, на который нахлестывается кризис 3 – х лет. И в этот период еще не сформирован тот самый механизм контроля, который будет у ребенка постарше. Уже есть желания, требования и тип нервной системы, которой обладает ребенок с рождения и, которая руководит им, когда требуется получить желаемое.

Маленький ребенок не может контролировать свои эмоции и идет на поводу своих сиюминутных импульсов. Совершенно естественным способом саморегуляция поведения складывается в течение всего времени взросления ребенка. И родитель, когда обучает его навыкам самообслуживания, закладывает зачатки саморегуляции. В этом случае мы можем уже говорить о семейном воспитании.

Когда мама проводит режимные моменты или в семье случаются какие-то ситуации, в том числе конфликтные, маме нужно проговаривать те чувства, которые она сейчас испытывает, чтобы ребенок научился их понимать. Мы делаем опору на свои чувства, акцентируем внимание на желаемом поведении, акцентируемся не только на отрицательных эмоциях, но и на положительных: «тебе сейчас грустно». «ты злишься», «мы сейчас счастливы, наблюдая за полетом этого шарика», «как прекрасна птичка, сидящая на ветке».

Мамы обычно впадают из крайности в крайность, замечают только негативные чувства ребенка. Но, нужно говорить и о хорошем, чтобы ребенок не думал, что в его жизни сплошной негатив.

Мама с ребенком находятся в неких социальных рамках. Для того, чтобы не упасть в глазах окружающих, быть образцовой, приемлемой мамой, показать эталон культуры и воспитания, многие мамы невольно оказывают давление на ребенка, боясь потерять лицо, быть непризнанной, осужденной окружающими. Не стоит принимать близко к сердцу критику и советы «доброжелательных» людей.

Основная рекомендация: настройка на хорошее. Что окружает маму и ребенка здесь и сейчас, в парке, на игровой площадке, в магазине. Эти акценты должна расставлять мама каждый день: «посмотри, какой ты молодец, поделился конфетами с бабушкой», «у Кати мальчик забрал игрушку, а она не обиделась, даже не обратила внимание». Если часто обращать внимание ребенка на положительные стороны жизни и событий, то несомненно, результаты будут очень хороши. «Ты сейчас грустишь, но, если возьмешь в руки любимую машинку, мы сейчас вместе выйдем на прогулку, то твое настроение улучшится». В этом случае мы помогаем ребенку регулировать эмоции и превращать их из негативных в позитивные.

В случае истерик важно также уметь переключать внимание ребенка: «А что у нас сейчас происходит за окном?», «а куда запропастилась наша любимая машинка?». Для переключения на мирное поведение желательно иметь дома multifunctionalную игрушку, которая могла издавать звуки, складываться, изменять форму или цвет. Она сможет завлечь ребенка и тем самым отвлечь от истерических проявлений.

Наверное, многим родителям знакомы ситуации, когда вы пошли в магазин только за хлебом и молоком, а ушли из него со скандалом и с очередной незапланированной игрушкой.

Как избежать детских истерик в магазине?

Перед походом за покупками напомните ребенку, что магазин – это общественное место и ваша семья уважает общий покой.

Заранее обсудите с ребенком цель вашего похода в магазин. По дороге еще несколько раз напомните ему об этом. Но, если все же малыш увидел игрушку своей мечты, достаньте свой блокнот и демонстративно впишите в него этот предмет. Ребенку будет приятно, что он услышан и понят. Видеть красивую куклу вблизи и не забрать ее домой – это настоящее испытание для ребенка. Вместо ругани и высказывания недовольства, обнимите малыша и скажите о том, что отлично понимаете его чувства.

Чтобы избежать детской истерики, обойдите отдел с игрушками стороной, проложите маршрут к нужным товарам таким образом, чтобы не встречать на своем пути полки с пожарными машинами, куклами и конструктором.

Спровоцировать детскую истерику в магазине может усталость и, даже, плохой дневной сон. Потому не устраивайте длительных походов за покупками и выбирайте для этого удачное время, не час-пик.

В магазине попробуйте объяснить ребенку стоимость желаемой игрушки с помощью такого сравнительного анализа. Скажите, что эта железная дорога стоит примерно же столько, сколько этот спортивный набор для трех игр плюс плитка любимого шоколада. Возможно, такой способ научит ребенка правильно расходовать деньги.

Если у ребенка уже есть карманные деньги, приучайте его брать на себя ответственность за собственные траты и позвольте ему самому решать, какие покупки ему нужны в первую очередь, а какие в десятую.

Детская истерика это в том числе и просьба о помощи, ребенок таким способом просит научить его новой модели поведения.

Предложите ребенку разыграть какие-нибудь жизненные ситуации и поменяйтесь с ним ролями. Пусть он покажет, как взрослые реагируют на те моменты, когда он сломал игрушку или обидел брата.

Полезно посмотреть на себя со стороны и большим и маленьким.

При ситуациях истерических проявлений, родителям нужно учиться самообладанию и понимать, что их негативные эмоции еще больше усиливают детскую истерику. Как это не сложно, но старайтесь спокойно и невозмутимо реагировать на выходки своего

малыша. Ведь и сегодня, и завтра, и при любом поведении мы продолжаем его любить.