

Консультация для родителей

«Если ребенок часто устраивает истерики»

Гатина Р.М.

Ст. Пшихская 2022г.(Декабрь)

Если ребенок часто устраивает истерики

Совсем маленькие дети закатывают истерики потому, что им часто не хватает слов, чтобы выразить свои потребности. Неудовлетворённость от непонимания накапливается и выливается в слезах и криках. Ребёнок дошкольного возраста, который регулярно закатывает истерики. Причин этому может быть множество: слишком высокие или, напротив, слишком низкие требования взрослых, пренебрежение к его нуждам или жестокие наказания, раздор в семье, физическое недомогание, связанное с сильными болями, чрезмерная избалованность или нехватка социальных навыков. В возрасте 1-5 лет дети получают множество новой для них информации об окружающем мире, которая вызывает психоэмоциональную перестройку детского организма. В это время дети психически не стабильны и истерики для них вполне обычное дело. Каждый родитель сталкивался с истериками ребенка и при этом чувствовал свою полную беспомощность перед малышом в этом состоянии. Что делать, если ребенок бьётся в сильной истерике, заходится плачем и не поддаётся никаким уговорам? Пожалуй, это самый распространённый вопрос у родителей, приводящий их в ступор.

Что делать, если у ребёнка истерика?

Если у ребёнка случилась истерика, то первое, что нужно сделать, чтобы успокоить малыша - это выбрать правильную тактику. Ведь важно не только остановить плач, но и предотвратить негативное развитие детской психики. Во время крика и слёз, ребёнок находится в совершенно незащищённом состоянии и то, как поведут себя родители, закладывается глубоко в подсознании ребенка и впоследствии это может очень негативно отразиться на его дальнейшем поведении. Прежде всего, родители должны поставить себя на место своего ребёнка, так им будет проще понять своего малыша. Ни в коем случае нельзя сердиться, ведь злость - плохой советчик. В мирной спокойной обстановке гораздо легче адекватно оценить сложившуюся обстановку и принять действительно правильное решение. Но когда дети истерят, порой родители так же начинают "закипать". Поэтому самое главное, для начала необходимо успокоиться, смотреть трезво на ситуацию и отнестись с лаской и пониманием к своей кровиночке, не забывая ведь малыш - часть вас. Для этого просто повторяйте следующие фразы: "Мой ребенок индивидуален, и я смогу его принять любым", " Я взрослее своего малыша и старше, а значит, я смогу его успокоить " и т.д. Никогда не забывайте, что ребёнок истерикой даёт понять, что ему плохо и просит о помощи.

В некоторых случаях необходимо обращаться за профессиональной помощью врачей, если:

- истерики делаются более интенсивными и продолжительными;
- ребёнок падает в обморок или у него затрудняется дыхание;
- ребёнок наносит телесные повреждения окружающим и даже себе;
- на фоне истерик присутствуют частые ночные страхи, резкие изменения настроения;
- истерика завершается рвотой и вялостью.

Если у ребёнка не наблюдается этих симптомов, то родители способны справиться с детскими истериками самостоятельно.

Итак, родители в полном спокойствии, теперь можно приступить к устранению истерики. Для этого необходимо определить причину истерики. Существует несколько причин истерики у ребенка и соответственно различные методы борьбы с ней.

Наиболее частая причина детской истерики - это стресс

Стресс у ребёнка - это защитная реакция организма на видоизменение окружающих условий. Причин стресса много: ребёнок проголодался, хочет пить, хочет в туалет, или ему неудобно в одежде. Накапливаясь постепенно в организме, они могут привести в итоге к стрессовой ситуации и истерике. Или, например, ребёнок играл или читал книгу, а родители настойчиво позвали его кушать. Естественно ребёнок будет плакать, ведь может быть он только начал игру или начал читать. Поэтому стоит дать время ребёнку на то, чтобы закончить начатое. Если малыш достаточно хорошо себя чувствует и не устал, то он вполне может переключить свои интересы. В противном же случае истерики не миновать. Определить, что истерика произошла от стресса достаточно легко. Такие истерики случаются, когда родители сами утомлены и поэтому неосознанно выливают всю злость и недовольство на ребёнка. Поэтому анализируйте свое поведение и не допускайте всплеска негативных эмоций по отношению к ребенку.

На такую истерику нужно реагировать со всей отдачей, заботой и любовью. Воспитывать в это время бессмысленно, кроме этого даже вредно. Необходимо подойти к ребенку, обнять его, поцеловать, успокоить и удовлетворить те потребности, которые привели к этой истерике: накормите, умойте, дайте попить. Если родители будут игнорировать такую истерику, то тем самым они дадут малышу понять, что он им безразличен. А это в свою очередь отложится в его подсознании.

Чтобы избавить ребенка от таких истерик, родители должны внимательно следить за детскими потребностями и своевременно их удовлетворять, постоянно подпитывать его своим вниманием и лаской. Но и внимание должно быть правильным и иметь сходство с медитацией. Необходимо не просто смотреть за ним, играть, кормить, и делать это без каких-либо посторонних мыслей. Психологи доказали, что в один год ребёнку необходимо 30 мин. такого наблюдения, в 1-3 года - 20 мин., а после 5 лет и в последующие годы достаточно 10 мин. В результате ребёнок будет обладать большой внутренней силой и устойчивостью к стрессам.

Следующая причина истерики - это желание избавиться от инородных влияний

Различают два вида воспитания: естественное и кодировочное. В отличие от кодировочного, естественное воспитание отрицает любой способ доминирования над ребёнком и давления на него. В наше время такой вид воспитания очень редко встречается. К нему способны родители, созревшие духовно. Кодировочное воспитание практикуется очень у многих родителей, которые зачастую не обращают внимания на природные способности и характер своего ребенка. Они строят из него то, что хочется именно им, считая, что это пойдет малышу на пользу. А в итоге наоборот, ломают развитие личности на раннем этапе. Если ребёнок не хочет что-то делать, а его заставляют, то это будет зажимать его. И тогда истерика - единственный выход из ситуации.

Если родители умеют следить за собственными эмоциями, то они смогут легко отличить такую истерику. Не надо игнорировать слёзы, иначе ребёнок потеряет к родителям доверие. Надо действовать максимально спокойно и благожелательно.

Успокойтесь сами и возьмите малыша на руки, обнимите его и приласкайте. Успокаивать ребенка не нужно, стоит дождаться, пока ребёнок сам успокоится. Если ребёнок не хочет идти на руки, окружите его, хотя бы мысленно, заботой и любовью, побудьте рядом, таким образом, родители смогу повысить доверие малыша к ним. Профилактика подобных истерик - особенно болезненный процесс для родительских амбиций. Необходимо поставить перед собой цель естественного воспитания, не реагировать на мнение окружающих людей, самим расти духовно. Ребёнок должен понимать, что такое "запрет", но этот запрет должен быть обдуманным. Родители должны научиться искать компромиссные решения и помнить, что их ребенок - это отдельная личность, со своими желаниями и амбициями.

Третья причина истерик - освобождение от чрезмерного нервного напряжения

Побывав в гостях, или в новой для себя обстановке, в шумной и веселой компании, пообщавшись с новыми людьми, ребёнок может испытать нервное перевозбуждение. Данная истерика и будет являться лечением для малыша. Родителям необходимо расслабить малыша, относиться к нему нежно, мягко, с пониманием. Обычно, если конечно родители правильно реагируют, такая истерика проходит минут через 15. Чтобы в дальнейшем избегать таких истерик, не перевозбуждайте малыша, находитесь в спокойной обстановке. А если уж и придется пойти в гости, туда, где шумно, просто чаще уделяйте внимание своему чаду.

Последняя причина истерики у ребёнка - попытки манипулировать родителями

В этом случае поможет только одно - игнорирование. Эти истерики являются дочерними от вышеописанных истерик и возникают, если родители неверно прореагируют на первичные истерики ребенка: начинают истерить, злиться, нервничать, или, взамен обещают ребёнку конфетку или новую игрушку, только бы успокоился. И если ребёнок захочет получить от вас что-либо, он будет их устраивать постоянно. Особенно родителям тяжело спокойно выдержать такую истерику в каком-либо общественном месте. Особенно не следует обращать свое внимание на порицающие взгляды окружающих. Подобные истерики вредны для ребенка, они губят его характер. Родители должны просто игнорировать такие истерики и, по возможности, не обращать на них внимание. Конечно, это не просто, но нужно воспитывать собственный характер. Это будет отличным примером для ребенка. Возможно, процесс перевоспитания будет долгим, особенно, если у ребенка сильный характер. Он будет часто закатывать такие концерты, испытывая ваше терпение. Главное будьте спокойны и говорите внутри себя: "Я люблю тебя и не желаю тебе зла, но я не позволю собой манипулировать". Игнорируя подобные истерики, не следует оставлять ребенка одного, он должен находиться в поле зрения родителей. Дети, склонные к частым истерикам, могут вырасти избалованными, агрессивными и эгоистичными.

Как правильно реагировать на детскую истерику?

- Выразите чувства ребёнка словами: «Ты хочешь машинку и злишься, потому что не можешь ее получить». Доброжелательно, но твёрдо скажите, что вы его понимаете, но такое поведение недопустимо. Предупредите малыша о последствиях (и выполните своё обещание, если истерика не прекратится): «Тебе надо успокоиться. Иначе я буду вынуждена увести тебя из магазина, и мы вернёмся домой без мячика, за которым пришли».

- Возьмите тайм-аут. Усадите ребенка на стул или отведите в комнату (важно, чтобы ребёнок не мог причинить себе серьезного вреда) и оставьте его одного. Если это невозможно, покиньте помещение сами – уйдите в ванную или в спальню. Без зрителей истерики часто прекращаются сами собой.

- Если истерика случилась с ребёнком на глазах у других людей, постарайтесь о них не думать. Держитесь уверенно и действуйте так, как будто вокруг никого нет.

- Сохраняйте контроль над собой. Не кричите на ребенка и не угрожайте ему – это плохой пример для подражания. Когда ребенок успокоится, скажите, что вы были сильно огорчены, но рады, что он смог успокоиться. Научите ребенка справляться с отрицательными эмоциями и выражать их без вреда для окружающих: делать физические упражнения, бить в ударные инструменты, рисовать, правильно дышать, говорить о своих чувствах. Оберегайте малыша от чрезмерной усталости, сильного голода или перевозбуждения новыми впечатлениями.

Какой бы ни была причина детской истерики, не следует уговаривать ребёнка, пытаться его успокоить или читать нравоучения. Это все - бесполезное занятие. Не бойтесь детских истерик, верно реагируйте и устраняйте их. И тогда у вас будет царить гармония в семье!