**Консультация для родителей**

Истерики у ребенка : причины и советы родителям



Детские истерики – это проблема многих родителей. Они появляются и проходят внезапно, кажется, что даже беспричинно, но доставляют много волнений всем мамам и папам.

Можно ли предотвратить истерики у ребенка? Как реагировать, если у ребенка началась истерика?

Истерика – это состояние сильного нервного возбуждения, которое приводит к потере самообладания. У детей истерики чаще всего происходят в возрасте от года до четырех лет. Детские истерики обычно сопровождаются громким криком, плачем, ребенок может махать руками, стучать ножками, кататься по полу. В таком состоянии малыш не может адекватно воспринимать реальность, зачастую он не слышит то, что ему говорят, поэтому традиционные методы успокоения не помогают.

Елена Макаренко, психолог, автор и ведущая тренингов для родителей: «Нужно понимать, что истерика – это один из способов манипуляции вами. Детки очень умные, они выбирают способы, как можно манипулировать родителями, чтобы достичь цели. Если мама ведется на истерику, то это отличный метод достижения цели для ребенка».

Основные причины детских истерик:

1. Ребенок хочет обратить на себя внимание. Чаще всего это происходит, когда родители заняты, если в семье родился младший ребенок. Для предотвращения истерик из-за недостатка внимания, постарайтесь предупреждать малыша о том, что в те или иные моменты вы не сможете быть с ним или старайтесь занять чем-то малыша, когда вы не можете уделить ему внимание.

2. Малыш хочет добиться желаемого, например, хочет, чтобы ему купили какую-то игрушку или что-то другое. Для предотвращения таких ситуаций, лучше перед походом в магазин договориться с ребенком о том, что вы будете покупать только необходимые продукты и ничего больше.

3. Если ребенок не умеет выражать словами свое недовольство чем-то. Чтобы предотвратить это, научите малыша выражать недовольство словами, больше говорите с ребенком.

4. Также истерику может вызвать недосыпание, голод, холод, жара, утомление. Если вы знаете, что ваш ребенок может устроить истерику по такой причине, старайтесь не нарушать режим малыша.

5. Плохое самочувствие во время болезни может также вызвать истерику. В этом случае нужно создать щадящий психологический режим, посоветоваться с врачом о том, как предотвратить истерики и быстро улучшить состояние ребенка.

6. Желание подражать взрослым. Если вы сами склонны к крику, истерикам, странно было бы требовать от ребенка послушания и спокойствия, лучше сначала пересмотрите свое поведение.

7. Кроме того, истерики могут провоцировать слишком частые наказания, чрезмерная опека и безотказность заботливых родителей. Как показывает статистика, чаще всего вышеуказанные проблемы с поведением возникают у малышей с хорошими, чуткими и исполняющими любые желания родителями, а также недостаточное внимание к ребенку.

Елена Макаренко, психолог, автор и ведущая тренингов для родителей: «Главные причины истерик – это частые запреты, частые наказания. Бывает, что ребенок увидел истерику другого малыша на улице и понял, что это работает».

Мама Алиса рассказывает: «У моей дочери истерики начались в полтора года. Всегда кричала по ерунде. Сначала я просто не знала, что делать, старалась ее как-то успокоить, погладить, взять на руки, ничего не помогало. Потом решила не реагировать на крики, просто уходила в другую комнату, ждала, пока она успокоится. Так раза три-четыре проделала, все прошло».

Стадии истерики:

1. Крик – малыш просто кричит, ничего не слышит и не замечает вокруг.

2. Двигательное возбуждение – ребенок может кидать все, что попадается ему под руку, топает ногами, может упасть на пол.

3. Рыдания – малыш всхлипывает, смотрит страдающим взглядом.

Если во время второй стадии уйти от ребенка, оставить его одного и не обращать на него внимания, то третья стадия не наступит. Если же она наступила, помогите ребенку успокоиться, пожалейте, обнимите, возможно, он после этого захочет полежать или поспать.

Детские истерики: пути решения

1. Истерику лучше предотвратить. Если вы видите, что малыш капризничает, отвлеките его, выясните, чем он недоволен, постарайтесь устранить причину раздражения. Помните, что метод отвлекания отлично работает только в том случае, если истерика только-только начинается. Если она уже в разгаре, такой способ не поможет.

2. Дайте ребенку понять, что вы не воспринимаете истерик, истерики на вас не влияют, они не помогут изменить ваше решение или отношение к чему-либо.

Елена Макаренко, психолог, автор и ведущая тренингов для родителей: «Как реагировать на истерику? Если истерика еще не очень сильная, я предлагаю сказать: «Солнышко, я не понимаю, что ты от меня хочешь, когда ты кричишь, я не слышу, что ты хочешь, скажи спокойно». Если истерика уже сильная, тогда родителю лучше уйти из той комнаты, где ребенок, пусть он накричится в одиночестве, поймет, что на него не реагируют. Когда он успокоится, поговорите с малышом, объясните, что вы не понимаете, когда он кричит. Попросите его так не делать, а говорить спокойно».

3. Старайтесь изолировать ребенка в момент истерики. Его можно оставить одного в комнате, если это происходит на улице, отвести туда, где нет детей и других людей.

4. Во время истерик ребенка вы должны вести себя одинаково, чтобы у малыша сформировалась определенная модель поведения и понимание того, что истерики неэффективны. Если вы решили не давать что-то малышу, значит при любых истериках, Вы не должны уступать объявленному решению. Например, если Вы сказали карапузу, что он получит конфету только тогда, когда съест завтрак, то должно быть только так, а не иначе.

5. Объясните ребенку, как нужно без истерик выражать свое недовольство, убедите его в том, что с вами можно поговорить спокойно, кричать не нужно.

6. После истерики веди себя так, как обычно, не комментируйте эту ситуацию.

7. Сохраняйте спокойствие, будьте терпеливы.

10. В меру опекайте ребенка. В мерах дозволенного карапуз должен учиться принимать решения, а так же иметь возможность выбирать. Позволяйте ему проявлять инициативность, чтобы избежать «капризы обиженного».

Елена Макаренко, психолог, автор и ведущая тренингов для родителей: «Если истерики для ребенка стали традицией, не ждите, что после первого раза, когда вы уйдете и спокойно поговорите с ребенком, все пройдет. На закрепление новой модели поведения нужно какое-то время».

Если вы уже все перепробовали, но ребенок все равно продолжает устраивать истерики, обратитесь за консультацией к детскому психологу или неврологу. Врач поможет вам справиться с ситуацией и помочь малышу.

Будьте здоровы!