

Истерические приступы наблюдаются у 90% детей от 1 года до 3 лет. Пиковый период - кризис трехлетнего возраста (2-3 года), суточная частота припадков может достигать 10-15. К 4 годам количество истерик снижается, ребенок полностью овладевает речью, способен выражать эмоции вербально. Однако, несмотря на это, истерики не всегда прекращаются с возрастом.

Причины истерик

Для того чтобы понять, что делать с ребенком, у которого часто случаются истерики, необходимо разобраться в причинах их появления.

Давайте рассмотрим основные причины:

- *Физический дискомфорт.*

Голод, жажда, боль, зуд повышают вероятность эмоционального неконтролируемого приступа.

Духота, перегрев становятся причинами ночных истерик.

- *Отсутствие внимания взрослых.*

Эмоциональное возбуждение малыша накапливается, отсутствует возможность поделиться эмоциями.

Результат - неконтролируемый выплеск негодования, раздражения, обиды.

- *Усталость, утомление.*

Риск истерики повышается после активных игр, общения с детьми, насыщенного эмоциями события. Приступы случаются вечером после дальних поездок, шумных праздников, длительных прогулок.

- Гиперопека.

Кризисное состояние характеризуется потребностью проявлять самостоятельность. Чрезмерная забота родителей провоцирует естественное сопротивление ребенка, выражающееся истерикой.

- Непоследовательное поведение взрослых.

При отсутствии четкой системы родительских ограничений у ребенка нет ориентиров для выстраивания собственного поведения. Истерики провоцируют неустойчивые запреты, сменяющиеся дозволенностью.

Важно отметить, что истерики могут быть контролируемые (которые устраиваются ребенком специально, чтобы добиться какой-то цели) и неконтролируемые (возникают из-за невыносимых эмоций, с которыми ребенок не может справиться).

Если ребенок точно знает, чего он хочет и плачем добивается, чтоб ему это предоставили - это требование.

Если ребенок точно знает, чего он не хочет - это протест.

Приемы предупреждения истерики типа «Хочу то, чего нельзя»,
то есть истерика-требование.

Прием «с глаз долой»

Убираем с глаз ребенка то, что ему нельзя брать. Чем меньше ребенок, тем настоятельней я рекомендую соблюдать это правило. Вспоминаю, как я водила из садика своего двухлетнего сына более длинной дорогой, но зато нам на пути не встречались провокаторы: качели, ларьки с конфетами и магазин игрушек.

Прием «Переключение внимания.»

Показываем ребенку новый яркий раздражитель, обещаем другую, более интересную деятельность. У меня на этот случай всегда с собой были мыльные пузыри или шарик, который можно экстренно начать надувать, мелкие дешевые заводные игрушки. Чем меньше ребенок, тем действенней прием. Внимание с возрастом становится все более устойчивым, соответственно, переключать все сложнее.

Прием «разрешаем, но контролируем»

Ножницы - так-то опасная игрушка для малыша, но если очень хочется, можно потрогать под бдительным присмотром мамы. Слишком много запретов нервирует ребенка и ограничивает его развитие.

Должен быть баланс между количеством «можно» и «нельзя», которые слышит ваш ребенок за день. Подумайте, чем вызвано

Ваше очередное «нельзя»? Тревогой за безопасность ребенка или нежеланием заполучить дополнительные заботы в виде уборки?

Прием «условное соглашение»

Формула приема «Конечно, только потом» или «Да, но...»:

«Да, мы купим тебе эту игрушку, но на день рождение.»

«Конечно, мы будем играть, только сначала чуть-чуть поспим, а потом будем играть»

Прием «Предварительный договор».

(Будет работать только при неукоснительном соблюдении. Стоит один раз пойти на поводу у ребенка и отменить договор, и дальнейшее использование приема невозможно) С трехлеткой уже можно договориться заранее, что мы не будем заходить в магазин, потому что торопимся домой (смотреть мультик, встречать папу, играть в интересную игру).

Или так: » Если ты хочешь, мы зайдем в магазин игрушек, но только посмотрим, а покупать ничего не будем».

Приемы предупреждения истерики-протеста:

Прием «Предупреждение»

Мгновенно прекратить игру или выключить мультик бывает сложно. Ребенка лучше предупредить заранее, дать время закончить, помочь довести сюжет игры до логического завершения. Оговорить с ребенком условие, после которого деятельность поменяется .

«Еще один мультик и купаться», «Еще два раза скатишься с горки и домой!»

Важно мягко переключить внимание на себя.

Задавайте ребенку вопросы про его игру, в которую он еще играет или про мультфильм, который смотрит.

«Ой, а что это Грузовичек Лева перевозит в своем кузове?

Кубики?

А у нас там на кухне тоже кубики прямо на столе лежат, пойдем поможем их перевезти,

Прием «Альтернативный вопрос»

Предлагаем альтернативу, суть которой, что ребенок все равно сделает по-нашему. «Ты сначала соберешь машинки или солдатиков?»

Прием работает недолго. От того возраста, как ребенок способен сделать выбор, до того, когда он способен отклонить оба варианта.

Прием «Перетаскивание»

Чтобы прервать игру для приема пищи, предлагаем ребенку накормить игрушку. Чтобы накормить юного строителя нужно вместо «Оставь кубики, пошли есть суп», объявить, что у бригады строителей обеденный перерыв.

Легче предотвратить, чем остановить

1. Не переутомляйте ребенка

Одна из распространенных причин истерики - переутомление и/или голодный желудок. Здесь пусковым механизмом истерики может выступать все что угодно! От невыполненного желания до не так сказанного слова или не в ту сторону полетевшей птички. Такое состояние можно предупредить, дозируя нагрузку (даже положительную), придерживаясь режима сна и питания.

2. Уделяйте ребенку полноценное внимание

Потребность во внимании - это одна из основных причин истерик у детей, а у некоторых она сохраняется и во взрослом возрасте.

Не забывайте, пока ребенок маленький, то совершенно не важно, какой полюс у внимания, которое ему оказывают - положительный или отрицательный. Для ребенка главное, что есть ответная реакция взрослых на его действия. Впоследствии такие дети часто путают любовь и ненависть/злость по отношению к себе и объединяют эти понятия. Поэтому очень важно их разграничивать. Важно отслеживать моменты, когда ребенок требует внимания, и, по возможности оказывать его, а если это невозможно в данный момент - объяснить почему, и «договориться», когда это будет возможно («Сейчас я не могу с тобой поиграть, так как мне нужно приготовить ужин, но, когда я закончу, мы обязательно вместе порисуем»).

3. Научитесь видеть ранние признаки истерики

Если Вы хорошо знаете своего ребенка, то сможете это заметить. Кто-то начинает больше капризничать, кто-то наоборот затихает... у всех по-разному. Когда ребенок готов сорваться, то важно применить к нему навыки активного слушания, принимая и отражая чувства ребенка:

«Я вижу, что тебе хочется иметь эту игрушку, и ты расстроен, но мы не можем себе позволить ее купить сейчас.

Давай придем домой и поиграем в твою любимую игру?».

Важно здесь не раздражаться, а стоять на своей позиции. Не идти на поводу у ребенка.

4. Расставьте границы

Ребенок точно должен знать, что ему можно, а что нет. Если ввели какое-то правило, то важно его соблюдать всем. Так ребенок учится последовательности, становится уверенней, у него появляется ощущение стабильности и базовой безопасности.

5. Контролируйте свое поведение и эмоции.

Необходимо помнить, что ребенок - это индикатор семьи, и часто его поведение является проявлением какой-то проблемы во взаимоотношениях или в жизни у родителей.

Если истерика все-таки началась, то алгоритм действий может быть следующий:

1. Проговариваем эмоции ребенка:

Важно установить зрительный контакт, опуститься до уровня глаз ребенка.

"Вижу, что ты расстроен/обижен/устал. Как только ты успокоишься, мы с тобой поговорим".

Сначала вы объясняете ребенку, что именно произошло и что он почувствовал, а затем, после истерики, спокойно выставляете границы.

Не упрекайте ребенка за то, что он чувствует

Не ругайте ребенка, не приводите в пример, других «хороших деток».

Не кричите на ребенка!

Он будет стараться перекричать!

Кто громче, тот и прав!

Но это не наш метод)

Если ребенок не слышит Вас, то лучше просто молчать!

2. Ритуал успокаивания.

В этот момент ребенка просто нужно обнять и проговорить, что я его понимаю и все равно люблю даже если что-то запрещаю.

Как правило, со временем в каждой семье вырабатывается свой ритуал успокаивания.

Это может быть один и тот же стишок, сказка, или игра.

Например, мама дует, чтобы высушить слезки.

Или даем ребенку попить волшебной водички, которая успокаивает.

Рассказываем, как мы будем выходить из сложившейся ситуации, предлагаем дальнейший план действий!

Переключаем внимание на что-либо другое!

3. Сменить обстановку. Уединиться.

Если первые 2 пункта не работают, берете ребенка и выводите из помещения (например, если вы в магазине, то выходите на улицу или более уединённое место.

Если вы дома:

Скажите, я сейчас уйду в другую комнату, а ты, когда успокоишься приходи ко мне, и мы с тобой будем делать...что-нибудь интересное.

4. Границы.

Когда ребенок окончательно успокоился необходимо выставить границы дозволенного.

Так делать нельзя, потом что....

Нужно обсудить произошедшую ситуацию, еще раз проговорить эмоции ребенка.

Сказать, что вы всё понимаете, но так делать нельзя Потому что.... Я вот как можно делать: Предложите правильный вариант.

Разговаривайте ласково. Не ругайте. Не принижайте проблему ребенка. Не передразнивайте.

Учимся выражать агрессию.

Во-первых, надо дать ребенку слова для обозначения своих чувств: я злюсь, я обиделся, я расстроен, мне грустно. Чем лучше развита у малыша речь, тем легче найти с ним общий язык и, следовательно, договориться о компромиссе.

Совсем неговорящие дети вынуждены использовать «язык тела»: плевать, драться, ломать, пинать и так далее. Необходимо время от времени устраивать шумные военные игры. Удивительно, но факт: когда и родители, и дети имеют возможность в игре «прокричаться» конфликтов и истерик становится намного меньше. Понимаете почему?

С обеих сторон копится агрессия. И мама, и малыш не могут все время сдерживаться. Но легального способа подраться нет, это абсолютное табу в нашей культуре: «маленьких не бьют». А иногда очень хочется. Что делать?

Берем воздушные шарик и начинаем со всей силы пулять друг в друга. Именно пулять, а не бить, держа за хвостик. При волейбольной подаче воздушного шарика удар можно делать любой силы, а полетит он все равно медленно и плавно. И хорошо бы тоже вопить изо всех сил: «Я попал!»

Также, чтобы снизить уровень агрессии надо создать условия для интенсивного выхода физической активности малыша. Нужно позволить ребенку много бегать, прыгать, громко кричать. Оказывается именно бег и командные игры, например футбол, способствуют наибольшему выплеску агрессии.

@ANNNAKOSS