

Какова причина истерик?

Истерики — нормальная часть развития ребенка. Чаще всего причина — неумение выразить свою потребность словами. Именно поэтому в 2-3 года наступает пик истерик — так называемый кризис 3-х лет тому иллюстрация. Ребенок учится разговаривать, понимает намного больше, чем может выразить словами, пытается управлять собой и миром вокруг, получить

побольше независимости — и не получается... Разочарование вызывает неконтролируемые слезы и крики, возмущение и непонимание... Вот вам и истерика.

Конечно же, есть и другие причины — более простые. Не выспался, устал, голоден, холодно, жарко — а понимать, отчего именно дискомфорт еще не умеет (не чувствует в силу возраста или не научили), не может выразить свои чувства словами... Снова истерика...

Как предотвратить истерику, пока она еще не началась, но все признаки надвигающейся «грозы» уже имеются?

- Старайтесь много обнимать малыша (минимум 8 раз в день), гладьте, играйте в телесные игры, обращайтесь на слова и состояние не только, когда уже ребенок «на пределе», а просто в процессе общения. Истерика может начаться просто как один из способов привлечь внимание — пусть негативное, но внимание. Не доводите до этого. Перенасыщайте вниманием, но не заласкивайте, а общайтесь как с маленьким, но человеком, смотря в глаза, держа за руку, сочувствуя и сопереживая, когда расстраивается.
- Давайте выбор там, где можно. Не более 2-3 вариантов, иначе может быть истерика от невозможности выбрать
- Старайтесь изначально предотвратить ситуации, где ребенок хочет то, что ему нельзя. Уберите с видимых мест запрещенные или небезопасные предметы, установите правила пользования и семейные правила, касающиеся важных запретов.
- Истерика может возникнуть там, где ребенок не может освоить слишком трудную для него задачу. Старайтесь давать малышу игрушки по возрасту, помогайте разбить трудную задачу на этапы и конечно, научите просить помощи, когда она требуется, вместо криков.

- Если ребенок устал, был трудный день или будоражащие события — устройте спокойные игры, или массаж, или телесные игры, или просто уложите спать пораньше. Избавьте себя от проблем, а ребенка от лишнего расстройства из-за физического или психологического перенапряжения.

Что же делать, когда истерика таки вас настигла?

Как реагировать нам, родителям?

Что говорить или что предпринимать?

1. В первую очередь, постарайтесь сами сохранить спокойствие и не злиться. Если истерика происходит в общественном месте и вас это очень напрягает, найдите уединенный угол и перенесите ребенка туда — спокойно объяснив, что там люди и им мешают крики. Если вам наблюдение, и, возможно, осуждение окружающих, не мешают, просто не думайте о том, что кто-то рядом. Сосредоточьте свое внимание на ребенке.
2. Предложите малышу свои объятия: «Хочешь, я тебя обниму?». Если отказывается — просто будьте рядом, по возможности присядьте, чтобы находиться на одном уровне.
3. Проговорите чувства, которые испытывает ребенок. Проговорите причину, которая ребенка расстроила. Посочувствуйте, но покажите, что вы не можете изменить свое решение (если истерика из-за запрета в магазине, например). Покажите, что вам важны чувства ребенка и вы готовы поддерживать и быть рядом, в то же время вы остаетесь ответственным взрослым, который не меняет свое решение из-за криков. Кстати, подумайте, насколько ваше решение обоснованно и важно. И если все же можно сделать послабление и дать ребенку, что он хочет — сделайте это правильно.

*Как изменить свое решение, не сделав из истерик инструмент манипуляций?

После того, как «буря» прошла — поговорите. Объясните еще раз, что произошло и почему (на ваш взгляд), и скажите, что обращения к вам с

обоснованием желания было бы достаточно, и кричать было совершенно лишним. Прорепетируйте, как вы пообщаетесь в следующий раз, и возможно, дайте малышу то, что он хотел. Но! Еще раз проговорите, что отказ тоже вполне может быть. И вы понимаете, что его это может расстроить, но иногда вы просто не можете больше ничем помочь.

4. Во время истерики, если ребенок уже в ваших объятиях, просто гладьте его, ожидая, пока крики перейдут в тихий плач. Такой плач свидетельствует о том, что ребенок осознал, что не все получается, как хочется, или что иногда в жизни бывают разочарования, или просто то, что он пока маленький и ему нужна помощь. Такой плач — хороший признак, и он скоро закончится, а ребенок снова станет прежним — веселым и любознательным малышом.
5. Если ребенок в объятия не идет, будьте рядом — «сочувствующе молчите», сохраняйте спокойствие, защищайте малыша от негативных реплик и внимания окружающих. Периодически предлагайте объятия. Почти наверняка на время тихого плача малыш придет к вам — выплакаться и «напитаться» теплом и любовью.