

Причины истерики у ребенка

Истерика – это особое эмоциональное состояние крайнего возбуждения.

Две основных причины, которые приводят ребенка к истерикам:

1. Внутренние сбои организма (расстройства нервной системы) – редкий случай, требующий профессионального лечения и наблюдения.
2. Своеобразный ответ психики ребенка на входящую в нее информацию. Корни этой проблемы необходимо искать во взаимоотношениях между членами семьи; детьми и взрослыми в социуме.

В основе истерики может лежать любой из нижеперечисленных факторов, но чаще их совокупность: постоянное недосыпание, повышенная утомляемость, неправильное питание и режим дня, ошибки воспитания, в виде чрезмерной строгости, частых наказаний или гипер- и гипопеки.

Непосредственными причинами приступа истерики часто являются: отрыв от интересного занятия, желание получить новую игрушку (вещь, нематериальное), стремление привлечь внимание взрослых, попытка выразить недовольство, неудачи в какой-либо деятельности.

Ребенок может привлечь внимание взрослого только своим поведением. Истерика – одна из таких попыток, достичь своего.

Как справляться?

Справиться с предстоящей истерикой помогут вовремя замеченные ее симптомы. Если вовремя отреагировать, истерики можно избежать.

Первая стадия – голосовая. Ребенок, стараясь обратить на себя внимание, начинает хныкать или сразу кричать.

Вторая стадия – моторная. Она характеризуется возбужденными активными движениями малыша. Он может начать бросать игрушки, топтать, кататься по полу. Это самая опасная стадия – ребенок может травмироваться.

Третья стадия — остаточная. Это своеобразный выход из «пике» - уставший физически и морально ребенок заливается слезами, обводит присутствующих несчастным взглядом и судорожно всхлипывает. Длится стадия может до нескольких часов.

Тактика взрослого при истерике должна отличаться в зависимости от возраста ребенка, но существуют единые принципы, которые помогут успокоить ребенка при истерике:

1. Не терять самообладание.
2. Оставаться взрослыми. Не вступать в дискуссию и придерживаться своей линии (не отговаривать, не предлагать что-то взамен). Не стоит экспериментировать со способами погашения истерик. Тактика всегда должна быть одна и та же.
3. Отложить разговор. Не обсуждать с ребенком возникшую ситуацию во время истерики. Уточняйте причину такого поведения, когда ребенок полностью успокоится, затем аргументированно объясните, почему не смогли удовлетворить его просьбу и почему нельзя так поступать.
4. Избегайте перенапряжения (физического и морального) у ребенка. Причиной перенапряжения может стать большие физические и интеллектуальные нагрузки, семейные ссоры, взаимоотношения со сверстниками.

Не стоит бояться истерик у детей, нужно учиться реагировать на них правильно.

Как избегать истерик

1. Важно научить ребенка словами выражать свои проблемы и недовольство, а не закатывать истерику. Как только малыш начал говорить, ваша задача привить ему хорошую привычку- рассказывать о своих чувствах и эмоциях: «Меня пугает темнота» или «Меня раздражает, когда не получается сделать аппликацию».

2. Практикуйте техники релаксации:

Для детей 0 – 3 лет:

- массаж расслабляющий и стимулирующий.

Для детей 3 – 7 лет:

- «Воздушный шар» - сдуваемся- надуваемся;

- «Черепашка». Лечь лицом вниз, представить заходящее солнце. Черепашке нужно уснуть, для этого втянуть в панцирь конечности (руки и ноги попробовать убрать под себя. Затем настал день и черепашка медленно просыпается и вытаскивает конечности из-под панциря.

3. Уделяйте внимание ребенку (80% всех истерик происходят по причине недостаточного внимания).

4. Не балуйте и не опекайте чадо излишне.

5. Используйте юмор в качестве своего союзника. Юмор создает в семье позитивную атмосферу и укрепляет связь между родителями и детьми.

6. Будьте хорошим примером для подражания. Научитесь справляться с собственным гневом и отрицательными эмоциями. Научите детей справляться с гневом.

КРИЗИС 3 ЛЕТ

Кризис 3 лет знаменует новый этап в развитии ребенка. Психологи сравнивают кризис 3 лет с революцией - столь разительные перемены происходят с ребенком. Он постепенно отдаляется от взрослых, осознает себя как личность, пытается установить новые, более зрелые отношения с другими людьми.

ПРИЧИНЫ И ПРОЯВЛЕНИЯ КРИЗИСА

1. Негативизм. Ребенок принципиально отказывается делать то, о чем его просят.

Причина: Он не хочет соглашаться с превосходством взрослых.

❖ Перейдет в... здоровую амбициозность.

2. Упрямство. Малыш настаивает на своем до последнего.

Причина: Он боится показать, что может передумать.

❖ Перейдет в... уверенность в себе.

3. Строптивость. Ребенок демонстративно отвергает все привычные правила и нормы, которым следовал до 3 лет.

Причина: Он хочет установить новые, «взрослые» порядки.

❖ Перейдет в... умение следовать своей индивидуальности.

4. Своеволие. Ребенок хочет абсолютно все делать сам.

Причина: Он стремится к полной независимости.

❖ Перейдет в... здоровую самостоятельность.

5. Протест-бунт. Малыш намеренно делает то, что ему запрещают.

Причина: Он хочет вызвать у окружающих сильные эмоции, пусть даже негативные.

❖ Перейдет в... силу характера.

6. Деспотизм. Ребенок стремится повелевать родными и друзьями, диктует им правила поведения.

Причина: Он хочет, чтобы с его мнением всерьез считались.

❖ Перейдет в... умение стоять на своем.

7. Обесценивание. Трехлетний малыш намеренно отвергает все, чем дорожил до наступления кризиса, будь то любимые игрушки или занятия.

Причина: Он хочет расстаться со всеми «младенческими» увлечениями и начать новый этап

❖ Перейдет в... гибкость ума.



КАК РЕАГИРОВАТЬ НА КРИЗИС?

- Избегайте приказного тона, который сам по себе вызывает противодействие.
- Старайтесь не делать замечаний ребенку напрямую, а обозначать общие правила.
- Давайте ребенку больше свободы — пусть он сам многое решает.
- Доводите негативизм ребенка до абсурда — умоляйте его не надевать пижаму, не есть кашу и поскорее сломать все игрушки. Осознав комичность ситуации, малыш перестанет настаивать на своем.
- Не пытайтесь «переупрямить» трехлетку, устраивая соревнования в духе «Нет, будет так, как я сказала!».
- Как можно чаще показывайте ребенку свою любовь.
- Не стоит капризничать, обижаться или пытаться переложить ответственность на малыша («Ну что мне с тобой делать, скажи?»). Это выбивает у ребенка почву из-под ног, мешает ему нащупать границы.
- Помогите ребёнку снять напряжение. Для этого отлично подойдут активные игры, шуточная борьба, массаж, совместные танцы.