Почему у ребенка истерика.

Многие родители сталкиваются с истериками у детей в возрасте от года до трех-четырех лет. Первые истерики могут начаться уже после полутора лет и достичь пика к 2,5-3 годам, когда наступает знаменитый «кризис трех лет». Дети постарше уже обладают хорошим словарным запасом, могут идентифицировать свои чувства и выразить их приемлемым способом, и истерики сходят на нет.

Причины истерики у ребенка, как правило, сводятся к тому, что его собственные интересы и желания не совпадают с требованиями взрослых.

«Классические» ситуации, способные привести к истерики:

-ребенок не получает желаемого;

-его оторвали от увлекательного занятия;

-он переутомился;

-хочет внимания родителей;

-играет в игры, в которые не может выиграть в силу возраста или особенностей развития;

-у него никак не получается облечь в словесную форму свои желания и переживания.

Когда ребенку 2 года, постоянные истерики не считаются свидетельством каких-либо отклонений в развитии, напротив, это так называемый «мини-подростковый» кризис, который необходимо пройти, чтобы в подростковом возрасте не пришлось с гораздо большими проблемами отрабатывать этапы взросления.

Ребенок проявляет негативизм по отношению к требованиям взрослого, упрямится, пытаясь защищать свое мнение и заставить родителей считаться с его желаниями, становится строптивым, идет поперек принятых правил поведения в семье. Неудивительно, что при всех этих признаках нового этапа взросления, у ребенка частые истерики. Если у вас есть ребенок, в 2,5 года истерики могут случаться в доме по 2-3 раза в неделю или чаще.

Если у ребенка постоянные истерики, стоит понаблюдать за его поведением и режимом дня. Прежде чем решать вопрос, как бороться с истериками

ребенка, нужно обдумать, как предотвратить их появление. Вот способы, которые можно попробовать:

-обеспечить малышу отдых, в том числе полноценный дневной сон, не допускать переутомления;

-следить за тем, чтобы все естественные потребности ребенка удовлетворялись сразу же (пища, вода, сон);

-выделять достаточное количество свободного времени для игр;

-давать возможность ребенку почувствовать себя взрослым: самостоятельно одеваться, спускаться по лестнице, строить башню из конструктора;

-разговаривать с ребенком, используя активное слушание: «Я вижу, ты разозлился», «Мне понятно, что ты расстроился из –за того, что потерял

игрушку» и т.д. Так мы помогаем ребенку понять свои чувства и контролировать их;

-обозначать границы поведения: «Мне ясно, что ты рассержен, но драться нельзя»;

-предоставлять право выбора-можно начать с иллюзии выбора: «Ты будешь кушать мясо с рисом или мясо с картошкой?, «какую рубашку ты сегодня наденешь-синюю или зеленую?»

-отвлекать ребенка просьбой о помощи, как только начались первые попытки заплакать: «Отнеси, пожалуйста, грязную кружку обратно на кухню»

Но если ничего из вышеперечисленного не помогает, и у ребенка истерика, что делать? Лучший вариант-просто оставаться рядом с ним, сохранять спокойствие, не уступать его требованиям, не наказывать физически, и, если ребенок согласен, обнять его.

Родителям следует внимательно следить, прежде всего, за своим поведением, спокойно разрешать конфликтные ситуации, избегать ссор и резких действий, чтобы не дать ребенку повода копировать их собственное истеричное поведение.

После того, как буря миновала, стоит в обнимку с ребенком обсудить произошедшее, озвучить, что его расстроило, какие чувства он испытал. Обязательно признайтесь в любви своему малышу, чтобы он понимал, что

даже когда он плохо себя ведет, его все равно любят.

Подготовила педагог- психолог Кузнецова Е.И.