

Истерика и капризы у детей

«Истерики редко происходят действительно из-за того, из-за чего их закатывают».

Детская истерика очень распространена у дошкольников двух-трех летнего возраста. Не многие родители способны справиться с подобным видом поведения своего ребенка, а некоторые просто срываются и допускают огромные ошибки и вместо помощи, усугубляют ситуацию.



Для начала, мы с вами выясним, что же такое «Истерия».

И так, **ИСТЕРИЯ** (англ. hysteria; от греч. hystera — матка; название мотивируется представлением, возникшим еще в античности, о маточном происхождении Истерии) — патологическое состояние психики человека, характеризующееся повышенной внушаемостью, слабостью сознательной регуляции поведения. Для Истерии характерно несоответствие между малой глубиной переживаний и яркостью, гипертрофированностью их внешних выражений: громкие крики, плач, мнимые обмороки, выразительные жесты по поводу незначительных, в действительности мало волнующих истерика событий. («Большой психологический словарь» Б. Г. Мещеряков, В.П. Зинченко.) Стремление любым способом привлечь к себе внимание, театральность и манерность поведения, «игра в переживания» — типичные проявления истерии. Обычно за истерикой стоит необоснованное желание, на котором ребенок настаивает скандальным образом. Истерика характеризуется яркостью, гротескностью, «игрой на публику», а самое главное, это наличие зрителей и их реакция.

КАПРИЗ (фр. - прихоть, причуда) — стремление детей, прежде всего дошкольного и младшего школьного возраста, делать что-то вопреки предписаниям взрослых. Часто сопровождается плачем или криком. Благоприятными условиями для возникновения капризов являются переутомление детей, слабость нервной системы, повышенная эмоциональная возбудимость.

Авторы книги «Характер: Работа над врожденными особенностями вашего ребенка» педагоги Э.Невилл и Д.Кларк Джонсон, подразделяют детские истерики в зависимости от причин на два типа:

Истерика манипулятивная.

В этом случае ребенок стремится манипулировать взрослыми. Поведение ребенка может быть направлено на людей, а может принимать форму слов и поступков. Такой вид поведения связан с тем, что ребенок проявляет своего рода бунт из-за большого количества запретов поставленных взрослыми, не зависимо от того, что ребенок САМ уже многое может.

Истерика характера.

Цель истерики - разрядить эмоциональное напряжение. Такие истерики возникают в том случае, когда ребенку предлагают сделать что-то, что сталкивается с проблемными чертами его характера. Например: ребенок не может сконцентрироваться на занятии, а взрослый заставляет его выполнить в обязательном порядке предложенное задание. В таких случаях, желательно избежать ситуации переутомления ребенка, либо любой другой ситуации, которая может вывести из равновесия ребенка.

Чаще всего родители сами способствуют формированию капризности, вседозволенности и избалованности ребенка. Это связано с тем, что родители разрешают ребенку делать абсолютно все и сами выполняют любые требования ребенка, чтоб его не расстраивать, либо для того, чтоб ребенок не отвлекал родителей от их «важных» дел, например отдыха после рабочего дня. Дети особенно наблюдательны, они все понимают и знают, что если мама, что-то не разрешает, то папа обязательно это купит или сделает. Очень важно, чтоб родители обговаривали то, что стоит разрешать ребенку, а что ему нужно запретить, и придерживались своих слов и поступков. Если ребенок поймет, что папа сможет ему дать то, что запрещает ему мама, непременно возникнет повод для истерики. Ни при каких условиях, один взрослый не должен отменять запретов другого. Лучше всего научиться быть терпеливым и находить компромиссы с ребенком. Этого можно добиться, общаясь и объясняя малышу, почему он не может получить то, чего хочет.

Большее количество истерик можно предотвратить, если заметить закономерность их проявления и понять их этиологию. Например, истерики могут возникать по следующим причинам:

- Ребенок не может выразить чувства, желания и потребности словами. Нужно учить ребенка выражать эмоции другим, подходящим для ребенка способом;
- Ребенок не может сделать, то чему хочет научиться. Родителям всегда нужно быть рядом и направлять ребенка, но не делать все за него;
- Игрушки, которыми играет ребенок, не соответствуют его возрасту. Родители должны выбирать игрушки и игры, направленные на зону ближайшего развития, но не для детей старшего возраста;
- Ребенок не может получить то, чего он хочет или просит от окружающих. Родители должны четко придерживаться установленным в семье требованиям и правилам;
- Ребенок раздражается если его отрывают от интересного занятия, ради не интересного.
- Ребенок пытается увеличить границы дозволенного, нарушив правила установленные родителями. Не давайте ребенку возможность управлять вами, он должен понимать, что ВЫ – родитель и ВЫ отвечаете за него;
- Ребенок боится физических наказаний. Самый лучший способ убедить ребенка – это беседа на равных, даже с самыми маленькими. Но ни в коем случае не стоит бить детей, таким образом родители могут усугубить ситуацию, развивая у ребенка агрессию;
- Недосыпание, чувство голода. Родители должны придерживаться распорядка дня, чтоб ребенок чувствовал себя комфортно;
- Наступление болезни. Родители должны быть очень чуткими и наблюдательными по отношению к своему ребенку. Не стоит быть слишком требовательным к ребенку, когда он болен;
- Подражание сверстникам и взрослым. Дети часто копируют манеру поведения родителей. Если вы хотите, чтоб ребенок вёл себя «правильно», необходимо и родителям «правильно» вести себя в присутствии ребенка. Ни в коем случае не стоит ругаться при ребенке, особенно если спор относится к вашему чаду, это может развить у него чувство вины;
- Родители предъявляют чрезмерно строгие меры в воспитании своего ребенка;
- Как свидетельство о фрустрации потребностей ребенка (в любви, внимании, автономии).

Все эти причины являются факторами, провоцирующими истерику у детей, однако корень всех проблем лежит в особенностях нервной системы ребёнка, которые являются врождёнными. И как раз в раннем детстве эти особенности проявляются наиболее ярко.

Пять шагов к прекращению истерик. (руководство к прекращению истерик у детей)

ШАГ 1. Предусматривайте истерику, чтобы избежать её.

Очень важно не допустить того, чтоб ребенок перестал контролировать свои эмоции и впал в истерику. Взрослым, внимательно нужно наблюдать за поведением ребенка (становится ли он раздражительней, ему что-то не нравится, ему что-то мешает) если, вы заметили изменения в поведении ребенка, которые может привести к истерике, необходимо в незамедлительном порядке отвлечь ребенка. Можно обратить внимание ребенка на то, что его настроение ухудшилось, тогда он сам сможет предложить способ решения проблемы. Можно применить метод успокоения, для того чтоб предварительно успокоить ребенка, ведь малыши не в состоянии самостоятельно контролировать свои эмоции, по этому взрослый должен регулировать их. Ребенка можно успокоить и простыми ласками, объятиями, поглаживания по спине, по голове и самое основное это беседа с ребенком и выражение его переживаний в речевой форме, так как ребенку не всегда хватает словарного запаса высказать свои переживания. Эти способы помогут вам, понять, какой именно подход, актуален для вашего ребенка.

Шаг 2. Придерживайтесь принципа абсолютной недопустимости истерики.

Ребенок должен знать, что истерика не приведет к положительным последствиям. В случае истерик и нет смысла бить ребенка, успокаивать его или кричать на него. Когда происходит всплеск эмоций ребенок из-за своего крика, не слышит вас. Лучше всего, игнорировать такое поведение ребенка, можно отвернуться от него, заниматься своими делами. Игнорирование ребенка, в такие моменты истерики особенно если это истерика манипулятивная - самый лучший способ борьбы с ней. Когда же ребенок успокоится, можно с ним провести беседу.

ШАГ 3. Отгородите ребенка от окружения.

Если истерики проявляются очень часто у ребенка, то наилучшим способом борьбы с ними будет изоляция ребенка от друзей, игрушек, телевизора и т.д. Очень хорошо, когда есть отдельное помещение, куда можно спокойно отвести ребенка. Ребенок должен понимать, что если он будет истерить, он будет отстранен от всех видов развлечений, потому, что такой вид поведения неприемлем. В таком помещении ребенок должен находиться до тех пор, пока не успокоится, если же ребенок через несколько минут после успокоения опять истерит, его нужно вернуть в «комнату успокоения». Очень важно взрослым сохранять спокойствие и не дать ребенку избежать подобным способом каких-либо обязанностей. Ребенок должен знать, что после того как он успокоится, ему необходимо будет закончить начатое дело.

ШАГ 4. Наложите запрет на истерики.

Когда вы сможете подобрать тактику поведения во время истерик вашего ребенка, очень важно придерживаться этой тактики в любом месте, где бы не произошла истерика. Придерживайтесь правил 3 Шага, отгородите ребенка от окружения. Самое главное, это ваш ребенок, а не пристальные взгляды людей. Если ребенок позволяет себе истерить с другими людьми, воспитателями, бабушками, дедушками и др. тогда родители должны продумать тактику поведения совместно с другими взрослыми и последовательно реагировать в подобных ситуациях. Ребенку нужно разрешать общаться со взрослыми, только в том случае, когда ребенок вернулся в свое нормальное состояние и ведет себя должным образом.

ШАГ 5. Научите ребенка другим допустимым способом проявить своё недовольство.

Очень важно, чтобы ребенок понял, то, что его принимают, и его переживания важны, но истерикой выражать свои переживания недопустимо. По этому, самым важным в воспитании ребенка это общение и обсуждение приемлемых способов выражения недовольства, ведь малыши просто могут не знать других способов выражения своих эмоций. Взрослые, могут научить ребенка нескольким словам, описывающим чувства малыша: уставший, расстроенный, злой и др., а так же надо поощрять детей за использование предложенных слов. Никому не нравятся детские истерики, но это крик о помощи ребенка. Благодаря истерикам, можно извлекать уроки, можно научиться рассказывать о своих потребностях.

Правила для родителей, которые заботятся о своем ребенке и желают избежать истерик.

Приемы, которые могут помочь родителям найти тот приём, который подходит именно их ребенку:

- НЕ спорьте с ребенком, он вас не поймет.
- НЕ кричите, он вас не услышит. Это может быть как-бы подтверждением того, что крик – это правильно. Лучше спокойно объяснить что-то ребенку и дать понять, что это более достойный вид поведения в подобной ситуации.
- Во время истерики ребенок не должен чувствовать, что он либо наказ или поощрен. Он должен осознавать, что такой вид не приемлем.
- НЕ смущайтесь в общественных местах детских истерик. Вы в любой ситуации должны стоять на своем, чтобы не случилось. Ребенок не должен чувствовать, что вы дали слабинку, в противном случае истерики на публике станут для ребенка возможностью давления на родителей.
- НЕ принимайте близко к сердцу те слова, которые ребенок в порыве гнева и своего расстройства мог наговорить родителям. Он злится не на конкретного человека, а на самую безысходную ситуацию, в которую он попал.

Помощь квалифицированного специалиста очень важна при детских истериках.

Стоит обратиться к детскому невропатологу если:

- Ребенок задерживает дыхание или теряет сознание;
- Ребенок чаще истерит и проявляет агрессию;
- Ребенок после 4-х лет, продолжает закатывать истерики;
- Ребенок наносит вред себе и окружающим повреждает себя или других, ломает вещи;
- Ребёнок страдает ночными кошмарами, страхами, часто наблюдаются перепады настроения.

Если же после консультации невропатолога ребенок окажется здоровым, можно обратиться к семейному психологу, истерики могут провоцировать отношения в семье ребенка. Если не помочь ребенку на первых парах, это может спровоцировать следующие клинические проявления: нетерпимость к мнению окружающих, требовательность, обидчивость, мстительность, злость, неадекватность эмоциональных реакций.