

Капризы и истерики у детей 3-5 лет. Как с ними справиться?

В жизни каждого ребёнка бывают возрастные критические периоды, требующие повышенного внимания со стороны родителей. Именно в эти периоды чаще всего и появляются капризы и истерики у детей. Родителям не нужно бояться детских истерик. Если проявить строгость и терпение, правильно вести себя, то справиться с капризами ребёнка можно очень легко. Рекомендации психолога помогут изменить поведение капризного малыша в лучшую сторону.

Истерика у ребёнка относится к состоянию крайнего нервного возбуждения, при котором малыш теряет самообладание и не способен адекватно реагировать на замечания и уговоры. Детские истерики чаще всего проявляются плачем, громким криком, катанием по полу, а также размахиванием ногами и руками. Нередко дети в приступе истерии кусают окружающих и себя, бьются головой об стену. Пребывая в таком состоянии, ребёнок не в состоянии воспринимать воспитательные методы, направленные на него. Не стоит в это время что-либо доказывать или объяснять ребёнку, а также поддаваться на его капризы, поскольку малыш осознанно пользуется истерикой, понимая, что она эффективно действует на взрослых и таким образом достигается желаемое.

Причинами истерики у детей могут быть личные интересы, желания, которые зачастую расходятся с желаниями взрослых. Если малышу не удаётся добиться своего, то он испытывает раздражение и злость.

В возрасте 3-х лет ребёнок желает ощутить себя самостоятельным и взрослым, зачастую имеет собственное "хочу" и старается отстоять его перед взрослыми. Возраст 3-х лет причисляют ко времени находок и открытий, а также осознания себя личностью. У малышек этот период проявляется по-разному, однако основными симптомами выступают крайнее упрямство, своеволие, негативизм. Зачастую такое поведение ребёнка родителей застаёт врасплох.

В 4-5 лет дети становятся крайне сообразительны и наблюдательны.

Если взрослые непоследовательны в своих запретах (мама запрещает, а бабушка может и разрешить), либо ребёнок видит разногласие по вопросам воспитания между отцом и матерью, малыш обязательно воспользуется этим и начнёт добиваться своего с помощью капризов и истерик.

Определите для ребёнка список разрешенных и запрещённых вещей и всегда придерживайтесь этого порядка. Старайтесь в воспитании придерживаться единства, если один из родителей что-то запрещает, значит так и должно быть и другой взрослый не должен вмешиваться.

Выделяют типичные ситуации, провоцирующие состояние истерики у

ребёнка:

- неспособность выразить словами свои желания, что порождает личное недовольство (ребёнок ещё плохо говорит, его не понимают);
 - стремление привлечь к себе внимание;
- желание достичь что-то очень важное и необходимое для ребёнка, но не осознаваемое взрослыми;
 - недосыпание, утомление, чувство голода, перегрев на солнце;
- болезнь или состояние после болезни (когда ребёнка излишне жалели и баловали, а после выздоровления это прекратилось);
- желание подражать сверстникам или взрослым (особенно если в семье есть отрицательные примеры, когда скандалами добивается желаемое);
- чрезмерная опека и вседозволенность, как и излишняя строгость взрослых;
 - отсутствие выраженного отношения родителей к отрицательным и положительным поступкам малыша;
- невыработанная система наказаний (не физических) и поощрений ребёнка;
- отвлечение от интересного занятия (ребёнок смотрел мультфильмы, а его зовут заниматься или есть);
- слабый и неуравновешенный склад нервной системы малыша. В этом случае рекомендуется обратиться к специалистам.

Столкнувшись с таким явлением, как истерика, родители зачастую не знают как правильно себя вести с ребёнком, и желают только, чтобы такие бурные капризы как можно быстрее прекратились. От поведения взрослых зависит многое: будут эти истерики длиться годами или прекратят свое существование после нескольких неудачных попыток. В случаях, если взрослые не реагируют и относятся спокойно к истерическим выпадкам, то исправить подобную ситуацию возможно достаточно быстро.

Как бороться с истериками ребёнка? Изначально, необходимо научиться различать такие понятия, как "каприз" и "истерика".

К капризам малыш прибегает преднамеренно, для того чтобы получить желаемое и что-то невозможное, а также запретное именно в данный момент.

Капризы, как и истерические приступы, сопровождаются топанием ног, плачем, криком, разбрасыванием предметов. Зачастую капризы малыша невыполнимы. Например, ребёнок требует сладостей, которых в доме нет или хочет идти гулять на улицу, когда идет сильный дождь.

Истерики же зачастую непроизвольны, их особенностью выступает то, что малышу очень сложно справиться со своими эмоциями. Приступы истерики у ребёнка сопровождаются криками, царапаньем лица, громким плачем, битьем головой об стену или кулаками об пол. Нередко бывают случаи, когда возникают непроизвольные судороги: "истерический мост", при котором малыш выгибается дугой.

Взрослым необходимо учитывать, что детская истерика, являясь сильной

эмоциональной реакцией, подкрепляется агрессией, раздражением, отчаянием. Во время приступа малыш слабо контролирует моторику, именно поэтому он бьётся головой об стену или пол, практически не ощущая боли. Особенностью приступов выступает то, что они появляются как следствие неприятного известия или обиды, усиливаясь при внимании окружающих и быстро прекращаясь после исчезновения заинтересованности окружения.

Как избежать истерики у ребёнка? Наблюдая за малышом, старайтесь понять, какое состояние приближает истерику. Это могут быть лёгкое хныканье, поджатые губы, сопение. При первых признаках старайтесь внимание ребёнка переключить на что-то интересное - отвлечь его.

Предложите ему книжку, другую игрушку, перейдите в другую комнату, покажите, что происходит за окном. Этот приём эффективен в случае, если истерика ещё не разгорелась. Если приступ начался, то этот метод не принесёт желаемых результатов.

Используя следующие простые приёмы можно избежать истерических приступов:

1. полноценный отдых, соблюдение режимных моментов;
2. не допускать переутомления, в том числе и в слишком активных продолжительных играх;
3. уважительно относиться к интересам малыша, позволять ему заниматься любимым делом и отводить для этого достаточное время;
4. прояснять чувства ребёнка, проговаривать моменты, когда он чем-то недоволен или сердит. Например: "Ты сердисься, потому что не получил конфет?", или "Тебе не дали машинку и ты обиделся?». Это позволит ребёнку научиться говорить о собственных чувствах и пытаться их контролировать. Дайте возможность малышу понять, что есть определённые пределы, которые нарушать недопустимо. Например: "Ты сердисься, я понимаю, но кричать в автобусе нельзя".
5. учитывайте пожелания малыша, например право выбора в чём он пойдёт в детский сад, позволяйте ему самому справляться с трудностями, чтобы утвердить своё Я и показать, что он достаточно взрослый. Например: подняться самостоятельно на горку, спуститься по лестнице.

Как справиться с истерикой ребёнка? Отучить ребёнка от истерик возможно, если не заострять внимание на плохом поведении и уж тем более не пытаться его сломить. Ломка характера ни к чему хорошему не приведёт, однако и вседозволенность нельзя допускать. Малыш не должен решить, что истерикой можно всего добиться. Самое мудрое, что в этой ситуации способны сделать взрослые - отвлечь ребёнка или переключить внимание на что-либо другое.

Если ребёнок закатывает истерику, когда вы находитесь дома, то настойчиво скажите ему, что поговорите с ним после того, как он успокоится, а сами продолжайте заниматься своими делами. Очень важно родителям оставаться спокойными и владеть своими эмоциями. После того, как малыш успокоится,

скажите ему, что очень любите его, однако своими капризами он ничего не добьётся.

В случае если истерика произошла в общественном месте, то по возможности лишите малыша зрителей. Для этого перенесите ребёнка в наименее людное место.

Если ребёнок устраивает истерики в детском саду - то тем самым он реагирует на отношение к нему социума. Малыш сравнивает себя со сверстниками, не хочет ни в чем им уступить.

Многим детям свойственно завидовать друг другу, желать такую же игрушку или вещь. Истерика выражает сиюминутную прихоть ребёнка.

Потакать капризам юного манипулятора нельзя, иначе раз за разом желания будут только увеличиваться.

С ребёнком можно и нужно беседовать, обсуждать различные жизненные обстоятельства, объяснять сущность и значение денег. Он должен понимать, что его родителям бесплатно ничего не достаётся, что желаемую игрушку можно получить только на праздник или как поощрение за примерное поведение.

Также важно учить малыша общению в коллективе, налаживанию дружеских отношений. Имеющуюся у другого ребёнка вещь можно попросить на время, либо обменяться. Если малыш чрезмерно стеснителен, с комплексами необходимо начинать бороться ещё в дошкольный период, чтобы к школе застенчивость и робость ушли.

Капризничать в детском саду ребёнок может и по другим причинам. Возможно, его там обижают другие дети, либо излишне придираются воспитатели. Нужно обязательно выяснить, что является поводом для истерик.

Причины каприз и истерик, если здоровье малыша в порядке, кроются в семейных отношениях, в реакции ближайшего окружения на поведение ребёнка. В борьбе с детской истерикой необходимо уметь сохранять самообладание. Осуществить это порой бывает очень трудно, особенно, если истерика возникает в самое неподходящее время. Будьте терпеливы и старайтесь находить компромиссы. Многие истерические выпады предотвращаются, если понять их причины.