

Наверняка каждый родитель хоть раз сталкивался с детскими истериками. Они появляются, кажется, беспричинно и заканчиваются так же внезапно, но доставляют множество волнений всем взрослым. Можно ли предотвратить начавшийся эмоциональный взрыв у ребенка? Как быть, если у малыша началась истерика? Советы детского психолога помогут уставшим родителям справиться с подобными проблемами и внесут гармонию в семейную жизнь.

Причины истерики у детей разного возраста

Для того чтобы научиться справляться с приступами истерики у детей разного возраста, необходимо сначала выяснить их причины.

Двухлетний ребенок часто прибегает к истерикам, чтобы привлечь дополнительное внимание со стороны взрослых. В его арсенале несколько эффективных способов: громкие крики, упрямство, катание по полу в местах, где есть публика. **Психологи утверждают, что такое поведение естественно для маленького ребенка из-за несовершенства его эмоциональной системы.** Он еще не может выразить словами свое возмущение, если родители в чем-то отказывают или запрещают что-то делать.

В этом возрасте малыш уже начинает отделять себя от взрослых, а также активно изучает окружающий мир. Однако на его пути встают всевозможные ограничения, предназначенные обеспечить ему безопасность на улице и дома.

Капризы двухлетнего ребенка часто являются отражением собственного физического состояния: усталости, голода или недостатка сна. Возможно, избыток новых впечатлений переутомил малыша. Чтобы его успокоить, иногда достаточно просто взять на ручки, погладить по голове, чтобы отвлечь от ситуации, которая вызвала истеричное поведение.

Слезы и плач – нормальное явление, особенно для ребенка. Это отличный способ сбросить эмоциональное напряжение, когда малыш расстроился из-за чего-то, обиделся, загрустил или устал. Лучше всего дать ребенку вволю наплакаться, не пресекая и не запрещая слезы. Однако иногда долгие слезы совсем не уместны. Например, если мама с ребенком едут в транспорте, или находятся в людном месте, или очень торопятся, и нет времени на то, чтоб ребенок мог спокойно поплакать. В таком случае лучше не допускать истерику и попробовать «перехватить» ее в самом зачатке.

Маме в помощь – маленькие хитрости от больших истерик.

1. Придумайте какое-нибудь серьезное дело, ради которого с плачем придется повременить. Действуйте по ситуации и импровизируйте, например: «Ой, тучка набежала, некогда плакать, надо скорее на улицу бежать, а то дождик начнется и мы не погуляем». Особая ценность этого приемчика в том, что вы не запрещаете малышу плакать и не отрицаете важность слез. Ребенок чувствует, что его понимают и принимают, и готов уступить.

2. Попробуйте побудить ребенка к сознательности во время «слезопрлития». Например, можно попросить малыша плакать тихо-тихо, чтобы не разбудить спящую неподалеку лялечку в коляске. Если ребенок попытается выполнить условие, то плакать по-настоящему он уже не сможет, похнычет немного и успокоится. И ребенку хорошо: обозначил свои эмоции, и мама довольна: истерика не состоялась.

3. Иногда истерика разгорается именно потому, что мама сама заостряет внимание на ней, так что в некоторых случаях предотвратить истерику можно простым игнорированием. Правда, поступать так лучше в каких-то ситуациях, ставших типичными. Например, если малыш всегда скандалит про одевании шапки или усаживании в коляску, можно не ждать протеста, а в сам «момент X» просто отвлечь ребенка на что-то (спросить, понравился ли мультик или сказка, как звали какого-нибудь героя, рассказать стишок, уточнить, какие игрушки берем на прогулку и т.д.). В новых и неизвестных ситуациях равнодушие мамы может быть расценено ребенком не правильно, ведь ему действительно могут быть нужны участие и поддержка.

4. Если ребенок отказывается что-то делать, поиграйте с ним в веселого торопыжку, и под свое задорное «ну-ка быстро-быстро-быстро» делайте, что нужно: одевайте ребенка, уводите с детской площадки и т.д. Малыша обычно не успевают понять, что происходит, как дело уже сделано и повода для слез больше нет.

5. На малышей хорошо действует прием «заговаривания зубов», причем он подходит даже тогда, когда малыш уже начал скандалить. Смысл заговаривания в том, чтобы «сбить» ребенку слезливое настроение своим монологом. Нужно говорить и говорить, не переставая: малыш обязательно прислушается и затихнет. Самое главное – говорить эмоционально и о чем-то интересном для ребенка. На несколько минут вполне можно удержать внимание малыша, а там уже и причина слез забудется.

6. Попробуйте прогнать плохое настроение с помощью щекотки, пощипываний, гримас. Главное – не упустить момент, пока истерику еще можно предотвратить. Если малыш уже плачет – лучше не рисковать, потому что эти попытки рассмешить наоборот раздражают еще больше.

7. Очень популярный способ – переключить внимание ребенка на что-то интересное. Бабочка пролетела, собачка пробежала, самолет в небе – что угодно может заинтересовать малыша. Можно внимание малыша направить на его собственное тело и ощущения: «Кажется у тебя ресничка выпала, угадай, из какого глазика, и давай ее уберем, чтобы плакать не мешала».

8. Если бабочку или собачку разглядеть не удалось, или они вовсе были плодом маминого воображения, можно воспользоваться реальной вещью, которая заинтересует малыша. Хорошо бы, чтобы у мамы под рукой всегда была интересная игрушка или блокнот с фломастерами, или любимая вкусняшка, которой можно быстро утешить ребенка. Чтобы сработало

наверняка, придумайте игру: «Ой, а кто это у меня в сумке пищит и копошится? Надо же – котенок» — и вручайте игрушку малышу.

9. Покажите ребенку, что вы понимаете его чувства. Если малыш вот-вот заплачет – начните проговаривать все, что он может чувствовать: «Ты расстроен, что мы не купили тебе игрушку. Злишься на маму. Очень обидно тебе: хотел поиграть с новой машинкой, а мы ее купить не можем» и т.д. Если ребенок видит, что вы понимаете и разделяете с ним его грусть, ему не будет смысла сообщать о ней с помощью слез.

10. Сильные эмоции можно помочь выразить не слезами, а действиями. Например, дать ребенку подушку, которую можно бить и пинать, или мяч, или игрушку-стучалку их дощечек и молоточка.

11. Сочините какую-нибудь смешную игру-процедуру по осушению слез. Например, как только ребенок начинает плакать – мама включает фен или вентилятор (лучше карманный) и сушит слезки (не использовать этот прием, если ребенок пугается звуков работающей бытовой техники). Или заведите красивый мешочек (стаканчик), куда мама будет собирать слезы, и не забудьте дать задание наплакать полный стаканчик или мешок – пытаюсь выполнить задание, малыш отвлечется от причины слез.

12. Обратить слезы в шутку можно не только щекоткой, но и словами. Увидев, что малыш вот-вот заплачет, изобразите удивление: «Ой, кто это передо мной? А где мой веселый и улыбчивый сыночек? Где же я его теперь искать буду?». Главное, чтобы ребенок правильно понял ваши слова и не расстроился еще сильнее.

13. Доведите жалобы ребенка до абсурда. Малыш начинает плакать, а вы начинайте поддакивать ему и приговаривать: «Ох, несчастный ты ребенок! Игрушек у тебя нет совсем, гулять тебя не пускают, не кормят-не поят, сладостей не дают, мультики не включают...» Детки 3-4 лет сразу отвлекаются от своих слез, порой могут и в спор вступить, доказывая маме, что не так уж все и плохо – а нам это и нужно.