

Скандал по всем правилам

Каждому родителю хоть раз в жизни приходится сталкиваться с детской истерикой. Проявления ее могут быть самыми разными от нудного продолжительного хныканья до битья головой о стену и катанием по полу.

Как правило, первые приступы истерики возникают в возрасте полутора лет, хотя у легковозбудимых детей могут быть и раньше. К возрасту 4 лет у детей, не имеющих различных отклонений в здоровье, такое поведение постепенно проходит.

Часто родителям под силу предотвратить подобное проявление детских капризов, если вовремя понять и попытаться устранить распространенные причины детских истерик. Если внимательно присмотреться к малышу, к тому, как он проводит свой день, проанализировать ситуации, обычно приводящие к скандалам и капризам, можно значительно облегчить жизнь себе и своему чаду.

Вот несколько причин, по которым может возникнуть детская истерика:

- в силу недостаточного словарного запаса малыш не может выразить словами свои желания, чувства, потребности;



- малыш хочет научиться чему-то новому, но в силу того, что еще не умеет правильно управлять своим телом и мыслями, ему это плохо удается;
- ребенок играет игрушками, которые не соответствуют его возрасту;
- малышу приходится отвлекаться от занятия, которое ему нравится (как правило, игры) для того, чтобы поесть или лечь спать.

Как это не странно звучит часто родители, сами того не осознавая, могут довести ребенка до истерики. Малыш познает мир, многое в нем ему непонятно, но очень интересно. Хочется всего и сразу, активно работают все органы восприятия, но достаточно быстро наступает сенсорная перегрузка. Поэтому очень важно составить для малыша правильный распорядок дня



в котором четко нужно обозначить место для прогулок на свежем воздухе, спокойных и подвижных игр,



дневного и ночного сна, развивающих занятий, чтения книг. Причем время различных видов деятельности должно варьироваться с учетом самочувствия ребенка. Например, если малыш устал, проголодался, его что-то тревожит, то в это день следует воздержаться от визита в поликлинику или похода в супермаркет.

Не следует впадать в панику и остро реагировать на детскую истерику, даже если она случилась в людном месте. Помните, подобные проявления случаются с каждым малышом и окружающие, скорее всего вам просто посочувствуют, чем будут осуждать. Гораздо быстрее вы услышите в свой адрес неодобрение, если начнете в ответ кричать на ребенка, дергать его, насильно тянуть за руку и т.п.



Если острый приступ детского каприза случился дома, постарайтесь заниматься тем, чем вы занимались до того, как малыш стал себя неприглядно вести или сделайте вид, что очень заняты домашними делами (мытьё полов или посуды, уборка в шкафу, глажка и т.п.) Тем самым вы дадите ребенку понять, что он не получит желаемого только потому, что закатил скандал. Сразу оговоримся, что метод игнорирования не всегда бывает действенным сразу, возможно потребуется некоторое время, чтобы он начал работать.

Помимо этого приема, можно попробовать договориться с малышом, при этом нужно соблюдать некоторые правила:

1. Часто малыш сам не понимает, что с ним происходит и что толкает его на подобное поведение. Помогите ему это понять. При разговоре проговаривайте чувства и эмоции, которые испытывает ребенок «я вижу, что ты злишься», «мне кажется, что ты устал немного», «знаю, что ты сейчас сердисься» и т.п.

2. Попробуйте донести до сознания капризули то, что чувствуете вы сами, когда он так себя ведет: «меня очень огорчает, когда ты так кричишь», «мне не нравится, когда ты так себя ведешь» и т.д. Подобные фразы заставляют ребенка понять, как его поведение действует на тех, кто его окружает.

3. Ребенка надо учить самостоятельно контролировать эмоции и искать способы справляться с их негативным проявлением. Смените место действия скандала. Уведите ребенка в другую комнату и скажите, что он не может выйти оттуда до тех пор, пока не успокоится.

4. Часто для прекращения скандала достаточно направить энергию малыша в другое русло или отвлечь ребенка интересным для него занятием: просмотр мультфильма, любимая игрушка, интересная книга.

5. Не позволяйте манипулировать собой, дайте маленькому скандалисту понять, что вы «вне игры» и что подобное поведение ему не поможет.

6. Бывают случаи, когда имеет смысл уступить малышу или попробовать договориться, здесь помощникам родителям будет только здравый смысл. Если ребенок очень хочет на детскую площадку, а вам непременно нужно в магазин, обозначьте условия, выполнив которые он получит желаемое.

Чего категорически нельзя делать в период детской истерики:

1. Не вступайте в горячий спор, в разгар истерики малыш вас все равно не услышит и не поймет.

2. Чтобы не усугублять ситуацию не кричите на малыша.

3. Не наказывайте ребенка после истерики, а также не поощряйте его, если удалось «быстро договориться». Имеющийся факт истерики никоим образом не должен что-то менять в ваших отношениях.

4. Как уже говорилось выше – постарайтесь не испытывать чувство неловкости от публичных истерик. Если вы попытаетесь уступить ребенку только для того, чтобы окружающие перестали смотреть в вашу сторону, ваш малыш тут же возьмет на вооружение подобный способ влияния на родителей. При каждом удобном случае будет пользоваться им, чтобы получить желаемую конфетку или новую машинку.