

## Консультация

### «Как справиться с капризами и истериками ребенка 3–5 лет»





### **Как справиться с капризами и истериками ребенка 3-5 лет**

Воспитание ребенка – очень сложный процесс, требующий большого количества времени, физических и моральных усилий. Несмотря на все старания, в жизни каждого малыша наступают, так называемые, критические периоды, требующие повышенного внимания со стороны родителей. Именно в эти периоды чаще всего и появляются первые истерики у ребенка.

Истерика у ребенка относится к состоянию крайнего нервного возбуждения, которое приводит к потере детского самообладания. Детские истерики чаще всего проявляются плачем, громким криком, катанием по полу, а также размахиванием ногами и руками. Нередко дети в приступе кусают окружающих и себя, бьются головой об стену. Пребывая в таком состоянии, ребенок не способен адекватно реагировать на обращенную к нему речь и не способен воспринимать обычные методы общения, направленные на него. Не стоит в этот период что-либо ему доказывать или объяснять, поскольку малыш осознанно пользуется **истерикой**, понимая, что она эффективно действует на взрослых и таким образом достигается желаемое.

### **Причины истерики у детей**

Взрослея, у малышей появляются личные интересы, желания, которые зачастую расходятся с желаниями взрослых. Если малышу не удастся добиться своего, то он испытывает раздражение и злость. Итак, истерика появляется при столкновении интересов родителей и ребенка.

Выделяют типичные ситуации, провоцирующие это состояние в семье:

- неспособность выразить вербально личное недовольство;
- стремление привлечь к себе внимание;
- желание достичь что-то очень важное и необходимое;
- недосыпание, утомление, чувство голода;
- болезнь или состояние после болезни;

- желание подражать сверстникам или взрослым;
- чрезмерная опека и патологическая строгость взрослых;
- отсутствие выраженного отношения к отрицательным и положительным поступкам малыша;
- невыработанная система наказаний и поощрений ребенка;
- отрыв от интересного занятия;
- ошибки воспитания;
- слабый и неуравновешенный склад нервной системы малыша.

Столкнувшись с таким явлением, родители зачастую не знают как правильно себя вести с малышом, и желают одного, чтобы истеричные 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 выпадам, то исправить подобную ситуацию возможно достаточно быстро.

Как бороться с истерикой ребенка?

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, ребенок требует сладостей, которых в доме нет или хочет идти гулять на улицу, когда идет сильный дождь.

Истерики же зачастую произвольны, их особенностью выступает то, что малышу очень сложно справиться со своими эмоциями. Приступы истерики у ребенка сопровождаются криками, царапаньем лица, громким плачем, битьем головой об стену или кулаками об пол. Нередко бывают случаи, когда возникают произвольные 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 бьется 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 ребенка? Наблюдая за ребенком, старайтесь понять, какое состояние приближает истерику. Это могут быть легкое хныканье, поджатые губы, сопение. При первых признаках старайтесь внимание ребенка переключить на что-то интересное.

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

Используя следующие простые приемы можно избежать истерических приступов:

— полноценный отдых, соблюдение режимных моментов;

— не допускать переутомления;

— уважительно относиться к досугу малыша, позволять ему играть и отводить для этого достаточное время;

— прояснять чувства малыша, например, (*«Ты сердисься, потому что не получил конфет»*, или *«Тебе не дали машину и ты обиделся»*.) Это позволит ребенку научиться говорить о собственных чувствах и пытаться их контролировать. Дайте возможность ребенку понять, что есть определенные пределы, которые нарушать недопустимо. Например, *«Ты сердисься, я понимаю, но кричать в автобусе нельзя»*;

— не пытайтесь за малыша все делать, покажите ему, что он уже взрослый и способен сам справиться с трудностями (подняться на горку, спуститься по лестнице);

— у малыша должно быть право выбора, например, одеть желтую или зеленую футболку; идти в парк или гулять во дворе;

— при отсутствии выбора сообщается то, что будет происходить: *«Идем в магазин»*;

— если ребенок стал плакать, то попросите его, например, показать что-нибудь или найти какую-то игрушку.

Зачастую детские капризы, а также истерики выступают следствием ошибочного поведения взрослых. Малышу все разрешено, все дозволено, о существовании слова *«нет»* он не знает. В 3-5 лет дети очень сообразительны и наблюдательны. Они понимают, что если мама запретила, то это же может разрешить бабушка. Определите для ребенка список разрешенных и запрещенных вещей и всегда придерживайтесь этого порядка. Старайтесь в воспитании придерживаться единства, если мама запретила, значит так и должно быть и другой взрослый не должен вмешиваться.

Первые истерики возникают после года и достигают пика капризности, а также упрямства к 3 годам. Возраст трех лет в психологии получил название *«кризис трех лет»*. В кризисный период истерические приступы способны случаться по любому поводу и достигать до 10 раз в день.

Возраст 3-х лет отмечается следующими характеристиками: малыш 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 малышей этот период проявляется по-разному, однако основными симптомами выступают крайнее упрямство, своеволие, негативизм. Зачастую такое поведение ребенка родителей застаёт врасплох. Еще вчера все предложенное ребенку выполнялось с удовольствием, а теперь он все делает наоборот: раздевается, когда просят теплее одеться; убегает, когда зовут. Начинает казаться, что малыш полностью забыл абсолютно все слова, кроме «не хочу» и «нет».

Если ребенок закатывает истерики, когда вы находитесь дома, то настойчиво скажите ему, что поговорите с ним после того, как он остынет, а сами продолжайте заниматься личными 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 добьется.

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

#### **Ребенок устраивает истерики в детском саду**

В 3-5 лет малыш, посещающий дошкольное образовательное учреждение, плачет и капризничает осознанно. Тем самым он реагирует на отношение к нему социума. Кроха сравнивает себя со сверстниками, не хочет ни в чем им уступать. Особенно в материальных ценностях. Многим детям свойственно завидовать друг другу, желать такую же игрушку или аксессуар. Истерика выражает сиюминутную прихоть дошкольника.

Потакать капризам юного манипулятора нельзя. Иначе раз за разом желания будут только увеличиваться. Даже если у родителей достаточно денег на покупку любой вещицы, которую требует чадо, засыпать его каждый день подарками не слишком разумно.

В 3-5 лет с малышом можно и нужно беседовать, обсуждать различные жизненные обстоятельства, объяснять сущность и значение денег. Ребенок должен понимать, что его родителям бесплатно ничего не достается, что желаемую игрушку можно получить только на праздник или как поощрение за примерное поведение.

Также важно учить кроху общению в коллективе, налаживанию дружеских отношений. Имеющуюся у другого ребенка вещь можно попросить на время, либо обменяться. Если дошкольник чрезмерно стеснителен, с комплексами необходимо начинать бороться еще в детском саду, чтобы к школе застенчивость и робость ушли. Ведь такие качества — не лучший спутник маленького человека.

#### **НЕМНОГО ПРАВИЛ:**

**В КРИЗИСНЫЙ ПЕРИОД ЛУЧШЕ ИЗБЕГАТЬ КРИТИЧЕСКИХ МОМЕНТОВ**

Например, если ваш ребенок закатывает истерики в магазине, то исключите на этот период походы в магазин с ребенком. Ходите в магазин без него, закупите все необходимое на несколько дней.

### **НЕ ОБРАЩАТЬ ВНИМАНИЕ И УЙТИ**

Во время истерик, капризов никаких шлепков и подзатыльников, никаких споров и уговоров. Истерики и капризы любят «зрителей». Как только «зрителей» не стало – прошла и истерика.

### **ВО ВРЕМЯ ИСТЕРИК ПЕРЕКЛЮЧАТЬ ВНИМАНИЕ РЕБЕНКА**

В момент истерики ребенка можно подойти к окну и обратить внимание, например, на собачку во дворе, или большую машину, выехавшую из гаража. Как правило, любопытство берет вверх, и слезы высыхают.

### **ЕДИНСТВО ТРЕБОВАНИЙ В СЕМЬЕ**

Дети очень наблюдательны и прекрасно понимают, что за конфетами надо идти к бабушке, «газировку» купит дедушка, мама не разрешает высоко залезать, а папа – наоборот.

В этом сложном пока для ребенка мире ему тяжело сориентироваться как надо правильно поступать, а несогласованность родителей еще больше сбивает его с толку.

А малыш одинаково любит и маму, и папу, и бабушку, и дедушку.

Ни один взрослый, воспитывающий ребенка, не должен отменять запреты другого взрослого.

### **БУДЬТЕ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНЫ В ТРЕБОВАНИЯХ К ДЕТАМ**

Родители очень часто непоследовательны в своих требованиях к детям. Например, мама вчера разрешила сыну поиграть с ее любимой вазой, а на следующий день – нет, так как подумала о том, что ребенок может ее разбить. А малышу непонятно – «почему вчера было можно, а сегодня – нельзя?»

### **НАБЕРИТЕСЬ ТЕРПЕНИЯ**

Трудно при истериках ребенка сохранять спокойствие, но терпите. В переговоры вступайте, когда ребенок утихнет. Можно обнять его и посочувствовать: «Мне очень жаль, что ты не сдержался», «Я знаю, что тебе было плохо». Учите ребенка выражать свое недовольство словами. Спросите: «Что ты чувствуешь?».

Учите ребенка извиняться за свои поступки, и в следующий раз ему будет легче управлять собой. После истерики расскажите, как вас это огорчило, что он бушевал из –за пустяка. Уверьте ребенка, что вы его любите, чтобы у него не возникло чувства вины.

### **ПРИУЧИТЕ СЕБЯ К НОВЫМ ОТНОШЕНИЯМ С РЕБЕНКОМ**

В этом возрасте дети хотят иметь возможность выбора. Они тоже хотят решать, на какую площадку пойти гулять, к кому в гости пойти. А мы, взрослые, постоянно диктуем им свои условия. Если мы с ребенком как друзья, партнеры, то ребенок инициативен, умеет сам принимать решения. А если мы подавляем его волю, то часто такие дети не могут ответить ни на один вопрос, не оглянувшись на родителей.

**Вывод:** семья играет решающую роль в развитии ребенка, оказывает решающее влияние на эмоциональное самочувствие ребенка.

Постепенно к пяти годам капризы, истерические выпадки сами собой стихают, поскольку малыш становится способным выражать свои эмоции и чувства словами.

Если истерики и капризы у ребенка постоянны, то это может сигнализировать о заболеваниях нервной системы.

Обращаться к детскому неврологу необходимо в случаях если:

- истерики повторяются более часто и становятся агрессивными;
- малыш во время истерики теряет сознание и задерживает дыхание;
- у ребенка сохраняются длительное время истерики после 4-х лет;
- ребенок во время приступов наносит повреждения окружающим и себе;
- истерические приступы проявляются в ночное время и сопровождаются страхами, кошмарами, перепадами настроения;
- истерия заканчивается одышкой и рвотой, внезапной вялостью, а также усталостью ребенка.

Если здоровье малыша в порядке, то проблема кроется в семейных отношениях, а также в реакции ближайшего окружения на поведение ребенка. 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 выпадки предотвращаются, если понять их причины.

Таким образом, родителям не нужно бояться детских истерик. Если проявить строгость и терпение, правильно вести себя, то справиться с капризами чада можно. Если следовать изложенным рекомендациям, то удастся через некоторое время изменить поведение дошкольника в лучшую сторону.

