

Как бороться с детскими истериками?



Практически все маленькие дети до определённого возраста «самовыражаются» с помощью капризов и истерик. Если дома это ещё как-то можно вынести, то в публичных местах порой становится очень неловко и стыдно за такие незапланированные «концерты». Как справиться с детскими истериками? Что делать, если ребёнок постоянно «истерит»?

Почему дети «истерят»?

Все мы время от времени испытываем негативные эмоции, только маленькие дети, в отличие от взрослых людей, не умеют их контролировать и направлять в позитивное русло. Они готовы орать во всю глотку, «истерить» и горевать по малейшему поводу, и их абсолютно не волнует, что среди зрителей их очередного «выступления» может быть огромное количество посторонних людей.

Если в младенчестве истерики и вопли отчаяния являются для детей единственным способом выражения того, что им что-то не нравится, поскольку они ещё не освоили удивительную лексику русского языка, то со временем это может превратиться в настоящее средство шантажа.

Самым истеричным у детей считается возраст от 2-ух до 4-ёх лет. Голосят и обливаются горячими слезами и годовалые дети, и грудные младенцы, но у них, как правило, это происходит из-за того, что они испытывают какой-то физический дискомфорт. А вот после 2-ух лет наступает время «сознательных» истерик, когда дети уже кое-что понимают, и с помощью истошных воплей и водопадов

слёз (а в некоторых случаях, и разрушительной деятельности) пытаются инсценировать великое горе и выразить своё негодование происходящим в отдельно взятой семье.

Как правило, к четырём годам этот период заканчивается, и дети уже не возвращаются к истерикам, как к средству манипулирования родителями. В ваших силах сократить этот период до минимума, и научить ребёнка направлять свои негативные эмоции в позитивное русло.

Уступать ли всем «политическим» требованиям малолетнего нарушителя спокойствия?

Нужно ли поддаваться на детские истерики и уступать всем «политическим» требованиям малолетнего нарушителя спокойствия? Есть немало родителей, которые, как только их ребёнок начинает вопить во всю глотку в общественных местах, готовы сквозь землю провалиться, лишь бы это закончилось, и моментально выполняют все прихоти своего отпрыска.

Нужно ли это делать? Наверное, нет, поскольку, как только ребёнок поймёт, что он может управлять родителями с помощью истерик и приступов публичной ярости, он начнёт активно практиковать этот метод для достижения своих корыстных целей.

Конечно, многое зависит от конкретной ситуации, но в большинстве случаев подобный шантаж со стороны малыша лучше всего вежливо игнорировать. Если он начал «истерить» дома, просто продолжайте заниматься своими делами, оставив юного бунтаря вопить в своей комнате.

Если же «концерт» застал вас в публичном месте, просто отведите ребёнка в какой-нибудь тихий, уединённый уголок (если вы, конечно, находитесь не в транспорте), чтобы он мог успокоиться и показать всё, на что способен в плане воплей и водопадов слёз, но уже без посторонних взглядов. Если у юного «артиста» не будет зрителей, то, скорее всего, не будет и смысла продолжать это «шоу». Помните, что сильные бури непродолжительны, и чем громче орёт ребёнок, тем быстрее закончится его «выступление».

В самый разгар истерики вряд ли имеет смысл что-то объяснять малышу. Покажите лишь, что вы понимаете его великое горе, связанное с невозможностью получить ту или иную игрушку или сладость. Когда он немного успокоится, расскажите ему, что с помощью воплей и приступов ярости невозможно добиться конструктивного решения проблемы, что далеко не все его желания

в этой жизни будут выполняться по первому требованию, и что его «я хочу!» совсем не является истиной в последней инстанции.

Чем раньше он поймёт, что любые негативные ситуации нужно решать мирным путём, что всегда нужно искать компромисс, что лучше договариваться, чем «истерить», тем раньше он начнёт развивать в себе это важнейшее для любого человека, живущего в социуме, качество.

Безусловно, имеет значение и профилактическая «анти-истеричная» работа. Следите за тем, чтобы ребёнок был сытым и одетым в комфортную одежду по сезону, чтобы у него не возникло резкое негодование из-за чего-то подобного. Если вы собираетесь что-то поменять в жизни семьи таким образом, что это может не понравится вашему малышу, предупреждайте его об этом заранее, чтобы подобная ситуация не стала для него громом среди ясного неба и не вызвала у него резкое неприятие и незапланированную истерику.

Можно ли отвлечь «выступающего»?

Если детская истерика ещё не достигла своего пика, и только набирает обороты, можно попробовать отвлечь внимание малыша чем-то, что может его по-настоящему заинтересовать или рассмешить.

Если вы научитесь хорошо предчувствовать надвигающуюся «бурю», и вовремя отвлекать внимание малыша, показывая ему, что есть не менее важные и замечательные вещи, чем те, по которым он так горюет, то, возможно, вам удастся избежать многих негативных последствий его поведения. Если истерика в самом разгаре, то вряд ли этот метод сработает, но если она только началась, у вас есть все шансы не дать ей перерасти в горе мирового масштаба.

Естественно, ни в коем случае не нужно прибегать к физическому насилию, шлёпать ребёнка и давать ему подзатыльники, если он начал «истерить». Это только ещё больше раззадорит «выступающего», и он будет орать пуще прежнего. Не нужно также на него кричать, обзывать его плохими словами, ставить в угол и т.д. Учить ребёнка компромиссному решению проблем нужно мирными способами.

Возможно, если он будет проводить больше времени среди своих сверстников, то у него не будет привычки «истерить» по любому поводу, поскольку в этой среде данный метод, как средство достижения корыстных целей, совершенно не работает.

Научите ребёнка превращать негативную энергию в позитивную

В будущем у вашего ребёнка будет немало негативных, стрессовых ситуаций, которые будут его невероятно сильно злить и расстраивать. Поэтому так важно вовремя научить его направлять негативную энергию в позитивное русло, чтобы в порыве злости он ненароком не нанёс какого-либо вреда себе или окружающей действительности.

Один из самых лучших способов избавления от негативной энергии и стрессов – это спорт и физические упражнения. Если ваш ребёнок сильно разозлился из-за чего и наполнился негативной, разрушительной энергией, предложите ему немного позаниматься физкультурой, побегать, попрыгать, позаниматься с гантелями, постучать в детскую боксерскую грушу. Можно гарантировать, что уже через 15-20 минут подобной физической активности его настроение значительно улучшится, и то, что его так злило совсем недавно, уже не будет казаться ему трагедией вселенского масштаба.

Важно также показать ребёнку, что в состоянии стресса не стоит предпринимать никаких важных решений. Сначала нужно успокоиться (хотя бы, с помощью физических упражнений) и только потом выступать с какими-то «официальными заявлениями».

В более зрелом возрасте можно научить ребёнка избавляться от стрессов с помощью успокаивающей музыки и вокальных упражнений. Если ему так хочется от злости поголосить и поорать, пусть лучше споёт во весь голос какую-нибудь «боевую» песню. Это отличное средство избавления от негативных эмоций.

В подростковом возрасте можно также предложить ребёнку направлять негативные эмоции в творчество (музыкальное, литературное, художественное и т.д.). Это лучше, чем крушить всё подряд от злости. Кто знает, может быть, у вашего ребёнка обнаружится бунтарский талант в музыке, литературе и т.д.?

Чем раньше вы научите своего ребёнка превращать негативную энергию в позитивное русло, тем проще ему будет жить, и тем легче он пройдёт крайне стрессовый для любого человека подростковый период.

Алексей Кормушкин