Как реагировать на истерики.

У ребенка может быть и самая настоящая истерика с приступами ярости, во время которых он швыряет все, что попадается под руку. От сильных слез, которыми малыш буквально захлебывается, он может даже упасть в обморок. Такие обмороки не наносят серьезного вреда здоровью ребенка, но все же их лучше не допускать: истерики надо стараться прекращать как можно быстрее, не доводя малыша до критического состояния, при этом помните: подобные приступы – сигнал, что ребенок переживает сильнейший внутренний конфликт.

Поведение родителей во время капризов и истерик должно быть основано на трех принципах: попытаться понять, обозначить пределы допустимого поведения, проявить сочувствие.

Например, вы уже знаете, что малыш очень хочет быть самостоятельным и в то же время боится потерять заботу родителей. Противоречия терзают его, и это выливается в бурный отказ от всего, что ему предлагают, в капризы или истерику, даже в приступы ярости, когда ребенок бросает игрушки, толкает вас, дерется. Ни в коем случае не уступайте малышу, но и не отвечайте грубостью на грубость. Оставаясь спокойными, поговорите с ним, как со взрослым, не думайте, что он этого не поймет. Спросите, что случилось, а исходя из его рассказа, попробуйте вместе с ним разобраться в ситуации и найти компромисс.

Объясните ребенку, что вы не можете согласиться с его требованиями, что всему есть границы, и вы не собираетесь ему потакать. Одновременно покажите, что вы его очень любите и сочувствуете его переживаниям. Расскажите, что взрослые тоже не всегда могут делать то, что хотят. Пообещайте, что сейчас поиграете с ним в какую-нибудь интересную игру.

Приведу один пример. Когда четырехлетнего Максима укладывали спать, он всегда яростно сопротивлялся: вставал, ходил по комнате, играл. Родители вновь заставляли его ложиться. Кончалось это руганью и поркой. Почему мальчик так себя вел? Просто он таким странным способом старался привлечь к себе внимание папы и мамы. После наказания он успокаивался, но на следующий день ситуация повторялась. Родители все больше злились и раздражались, постоянно ругали и наказывали мальчика. Получался замкнутый круг: чем больше ребенок капризничал, тем больше его наказывали, чем больше его наказывали, тем больше он упрямился. Происходила самая настоящая домашняя война. Причем, обычно в такой войне побеждают дети, затрачивая при этом намного меньше усилий, чем их родители. Малыши быстро понимают, как можно «довести» взрослых, и умело этим пользуются.

Некоторые родители считают, что капризного ребенка надо держать в ежовых рукавицах, иначе он натворит Бог знает что. При этом они не учитывают, что нередко капризы ребенка связаны с тем, что ему не хватает понимания и душевного тепла.

Если ребенок отказывается спать, это может быть вызвано повышенной возбудимостью его нервной системы. Предложите малышу лечь спать с любимой игрушкой или расскажите ему сказку, спойте колыбельную.

Внутренние конфликты ребенка могут выражаться в своеобразной «регрессии». Он вдруг начинает плохо говорить, просит соску, требует кормления с ложечки. Не пугайтесь. Это типичная реакции детей дошкольного возраста на терзающие их противоречия. Таким способом ребенок как бы защищается от трудных и непонятных для него ситуаций. Примите во внимание эти состояния, но не приходите от них в ужас. Со временем регрессивные явления пройдут. Если же они остаются надолго, обратитесь за помощью к квалифицированному специалисту.

Попробуйте с юмором общаться с малышом. Научите его любить шутки и развлечения. В некоторых ситуациях можно беззлобно его поддразнить или посмеяться над собой. Смех может помочь вам справиться с капризами ребенка, избежать конфликтных ситуаций.