

Тема: «Истерика-а-а-а»

Истерика-а-а-а

Нужно закапать в нос, пора собираться на занятия, время мультиков закончилось... Вы приходите с этой «радостной» вестью к своему малышу, а в ответ - истерика, слезы, крик и катание по полу. Вы в растерянности, смятении, чувствуете себя матерью -«ехидной»... Но ситуация от этого не меняется. И в следующий раз повторяется все то же самое.

Психологи знают, что чаще всего родители детей от 2 до 6 лет жалуются на истерики, капризы, протестное поведение своих чад.

Конечно, такая бурная реакция малыша на любое ограничение его свободы может быть и неврологическим признаком. И если истерики продолжительные, ежедневные, если после истерики малыш закатывается, синеет, если вы не наблюдаете положительных сдвигов - обратитесь прежде всего к неврологу.

Но бывает и так, что первые подобные реакции, которые, возможно и имели неврологическую природу, но прошли бы с возрастом, были подкреплены реакцией взрослых и превратились в психологическую проблему.

Итак, что же можно назвать капризом?

Это нежелание ребенка соответствовать его возрастным возможностям. Проще говоря, если 2-летний карапуз не хочет самостоятельно одеваться - значит он еще не готов, не дорос. Если 4-летний ребенок отказывается одеваться - значит он капризничает.

Родители вправе ожидать, что ребенок:



в 3 года

(формируется ограничение спонтанности, присущей его психике до того)

- понимает «нет» и «нельзя» в большинстве случаев,
- слушается родителей, то есть делает то, что они просят, когда не устал и не перевозбужден,
- самостоятельно раздевается и с некоторой помощью одевается,
- собирает и складывает игрушки в соответствующее место,
- убирает за собой посуду после еды,
- чистит зубы, моет и вытирает руки и лицо, причесывается,
- убирает свои вещи (на нижнюю полку).

В 4 года

(формируется умение ладить со сверстниками, встраиваться в игру, принимать на себя одни роли и отказываться от других)

- понимает, что нельзя обижать взрослых,  и способен извиниться,
- умеет делиться с друзьями игрушками,
- понимает правила вежливости  (умеет здороваться и прощаться),
- понимает несложные правила игры и готов их принять,
- понимает временные ограничения («можно посмотреть 1 мультик», «послушать только 2 песни», но не «15 минут» и не «полчаса»),
- бережно обращается с младшими детьми,
- самостоятельно засыпает,
- помогает сервировать стол (с некоторой помощью),
- по расписанию кормит домашних животных,
- помогает расстилать и убирать постель,
- помогать мыть посуду или загружать посудомоечную машину (с некоторой помощью),
- протирает пыль с мебели,

- может самостоятельно играть без постоянного наблюдения и внимания со стороны взрослых,
- развешивает носки, носовые платки на невысоко подвешенной бельевой веревке.

В 5 лет

(сформировано нравственное чувство, понимает, что такое «хорошо» и что такое «плохо»)

- понимает, что обидеть можно не только грубым словом, но и косвенно, например невниманием, дерзостью,
- осознает, отчего устают мама и папа,
- способен облегчить взрослую работу, ухаживать за младшими детьми,
- может сам приготовить бутерброд или простой завтрак и убрать за собой,
- самостоятельно наливает себе напитки,
- расстилает и убирает постель, убирает свою комнату,
- самостоятельно одевается и прибирает одежду,
- чистит зеркала, если они низко расположены,
- сортирует белье для стирки: складывает отдельно белое белье и цветное,
- складывает чистое белье и убирает его,
- отвечает на телефонные звонки,
- помогает выносить мусор,
- кормит своего домашнего питомца и убирает за ним,
- умеет начинать и заканчивать дело,
- способен преодолевать трудности,
- умеет выражать эмоции словами.

В 6 лет

(готов к регулярным занятиям)

- самостоятельно подбирает себе одежду по погоде или одежду, соответствующую конкретному случаю,
- пылесосит,
- поливает цветы и растения,
- чистит овощи,
- готовит простую в приготовлении пищу (вареные яйца, тосты и т.д.),
- собирает свой школьный завтрак,
- помогает развешивать белье на бельевую веревку,
- вешает свою одежду в платяной шкаф,
- собирает граблями листья и пропалывает грядки,
- выгуливает домашних животных,
- завязывает шнурки,
- вовремя выносит мусор,
- помогает чистить салон автомобиля,
- сервирует стол,
- понимает абстрактные временные интервалы («пойдем домой через 15 минут», «нужно закончить игру через 5 минут»)



Почему случаются истерики

Для начала исключим ситуацию нездоровья ребенка, его плохого самочувствия, усталости (например, если настало время сна, любое требование может натолкнуться на его протест), перевозбуждения, спешки. Обычно дошкольник бурно выражает свое несогласие 1-2 раз в неделю и длится этот манифест 5-6 минут.

Своей истерикой малыш чаще всего показывает, что взрослый хочет его в чем-то ограничить, а он это ограничение принимать не хочет. Это естественно. Кто же из нас хочет, чтобы его ограничивали? Но процесс взросления состоит именно в том, чтобы научиться себя ограничивать и делать то, что должно, а не только то, что хочется. В 3 года малыш уже может стерпеть и послушаться, если родитель говорит «нет», не разрешает смотреть мультфильм или не дает конфету. В 4 года способен попросить прощения, если

сказал грубое слово бабушке. В 6 лет имеет возможность прервать даже самое интересное занятие, если мама зовет его на прогулку.

Конечно, это все нелегко, требует определенной тренировки. Ребенку, который только учится ограничивать свою спонтанность, свои эмоции, проще всего выразить свой протест истерикой. Особенно тому, который еще плохо владеет речью. А что же родители? А вот задача родителей - эту истерику стерпеть, спокойно принять удар на себя, по возможности разобравшись, в чем причины такой реакции.

Как вести себя родителям

1. Еще до того, как истерика случилась, нужно составить «План действий родителей во время истерики». Этот план должен быть обсужден и согласован со всеми взрослыми, участвующими в воспитании ребенка, конечно, без участия самого ребенка. Во время истерики спорить будет некогда и тактически неправильно. Во время истерики нужно будет лишь привести всех взрослых в боевую готовность согласно Плану.

2. Случилась истерика? Прежде всего, признайтесь себе или обозначьте мужу (бабушке, няне), что это истерика. Да, она случилась. Не потому, что вы плохая мать, а потому, что это такая точка роста вашего ребенка. Вспомните о вашем Плане на этот случай.

3. Если это возможно (если вы не на пешеходном переходе, не на паспортном контроле и не на приеме у Президента), оставьте ребенка в покое. Да, возможно, вы опоздаете туда, куда должны были успеть, но другого способа, кроме как переждать, нет. Ребенок в этот момент не слышит аргументов, на любые физические действия, как на утешения, так и наказания, будет реагировать ухудшением.

4. Разговаривать с ребенком в этот момент бесполезно. Лучше сядьте и попробуйте пока оценить, что могло спровоцировать такое его поведение. Если ребенок находился, так сказать, в красной зоне, то есть он был голодный, уставший, перевозбужденный, постарайтесь в следующий раз избежать такой ситуации (сменить темп, ритм или снизить требования к нему в этот момент - момент спешки и усталости). Если же истерика случилась на ровном месте - то есть в зеленой зоне, а ваши требования при здравом рассуждении оказались справедливыми, тогда проявите твердость.

5. Итак, вы пришли к выводу, что ваши требования вполне соответствуют возрасту и способностям ребенка, а его истерика лишь способ отстоять свое право быть маленьким. Дождитесь, когда ребенок снова будет готов вас услышать. Теперь вы можете и пожалеть его, и сказать, что понимаете его реакцию (техника интерпретации даже полезна в таких случаях: то есть объясните ему, что он плачет, потому что расстроился из-за того-то и того-то).

6. Ни в коем случае не отменяйте своего требования! Тихо и ласково, но твердо и настойчиво повторите свою просьбу. Пусть последует вторая эмоциональная волна, переждите и ее. Но своего требования не отменяйте. Иначе вы закрепите подобную реакцию: стоит только поскандальить - и мама уступит.

«Мифы» о детских истериках

1. «Плач травмирует психику ребенка».

Травмирует, скорее, раздражение и злость матери. Рассудите здраво: вы чем-то обидели своего малыша? Если вы спокойно и ласково отказали ему, если вы уверены, что поступаете в его интересах (а не просто торопитесь), то обиды вы никакой не нанесли. Да, ему неприятно. Но ведь зубы тоже больно прорезываются...



2. «Действуя наперекор ребенку, мы можем подавить его индивидуальность, сделать его безвольным».

Волевой человек - не тот, который делает, что ему захочется, а тот, который способен преодолевать трудности. Ребенок, привыкший к тому, что все его желания выполняются, а препятствия разрушаются при первом же крике, не обладает волей. Ведь не всегда и не со всеми ему будет удаваться справиться истерикой. Скорее всего, ему будет трудно социализироваться в детском саду, в школе. Он не умеет терпеть и понимать желания других людей. Ему будет трудно признать волю учителя, а это значит, что его обучаемость будет крайне низкой.

3. «Если я буду выполнять все желания ребенка, то и он научится прислушиваться к желаниям других».

К сожалению, закон обратимости в этом, дошкольном, возрасте не работает. Ребенок просто не сможет сделать таких выводов.

Секреты-советы от психолога

- Если самый болезненный момент в вашей ситуации - выход из дома, переключение с одного дела на другое, то в возрасте 6-7 лет помогает «правило трех звонков». Заведите будильник или напоминайте сами. До выхода (до конца игры) осталось 15 минут, осталось 10 минут, осталось 5 минут. По истечении времени обязательно прервите игру, несмотря на истерику. Если вы будете последовательны, ребенок обязательно научится соблюдать это правило. Оно поможет ему мобилизоваться для волевого решения - прерваться, несмотря на нежелание.

- Некоторые взрослые по природе своей неспособны выносить сопротивление. Если у мамы слишком мягкий характер, задачу справляться с истериками нужно доверить другому взрослому в семье. Обычно папам бывает легче: они находятся не в такой тесной связке с ребенком, как мамы.

- Современные родители больше озадачены ранним интеллектуальным развитием своих детей, чем обучением бытовой самостоятельности. А ведь бытовые навыки (сначала научиться обслуживать себя, а потом и других членов семьи) лучше каких-либо специальных занятий формируют волю и уверенность в себе. Если малыш уже умеет самостоятельно есть, одеваться, засыпать, позвольте ему делать это самому. Пусть он неправильно застегнет пуговицы, пронесет половину супа мимо рта, поддержите его. Ваш дополнительный труд (доделать, переделать, прибраться за ним) воздастся сторицей уже через полгода, когда малыш освоит эти навыки и шагнет на новую ступеньку развития.

Не бойтесь доверять ему и домашние дела. Ведь малыш чувствует (а вы можете это подчеркнуть), что вымыл свою чашку и тарелку, помогая маме разбирать сумки или вешать белье, он становится взрослым – полноправным членом семьи, заслуживает уважения.

- Не стесняйтесь показывать свои желания: «Подожди, мама сейчас не может поиграть с тобой, она готовит ужин», «Я не хочу быть волком, я уже была волком, давай теперь поменяемся ролями». Говорите не только о своих желаниях, обращайте внимание ребенка на состояние других взрослых: «Бабушка устала», «Ты обидел няню». К сожалению, умению различать чужие эмоции нужно обучать, как иностранному языку, это умение не дается с рождения.

- Даже если истерика застала вас в общественном месте, не старайтесь как можно быстрее «ликвидировать» ее. Конечно, вам будет казаться (и не без основания), что все окружающие, особенно незнакомые люди, осуждают вас. В нашем обществе давно выработался стереотип, что ребенок плакать не должен. Но это всего лишь стереотип. Извинитесь перед окружающими людьми за беспокойство: «Простите, у него истерика. Вы не переживайте, сейчас все пройдет. Это бывает». И действуйте дальше по плану. Увидя ваше спокойствие и уверенность, «сочувствующие» разойдутся.