

Если ребенок закатывает истерики....

Истерика у ребенка 2-х лет – это не редкость, к сожалению, данное состояние малыша возникает по причине сильного нервного возбуждения. В этом состоянии ребенок не может совладать со своими эмоциями, и выражает их в крике, плаче, падании на пол и так далее. Каждый ребенок проходит свой путь к формированию взрослой самостоятельной личности. Кто-то спокойно перерастает возрастные кризисы, кто-то сложно воспринимает любые родительские правила в воспитании. Детские истерики могут возникать в разные возрастные периоды. Но в 2 года они проявляются специфически, и имеют определенные причины, на которые стоит обратить пристальное внимание.

Успокоение истерики у малышек 2-х лет по мнению доктора Комаровского существует основных две причины проявления истерического поведения: медицинская – у малыша еще не достаточно сформировалась нервная система; социально-психологическая – у ребенка не выработана привычка выразить свои негативные эмоции социально приемлемым способом. От этих двух причин и отталкиваются его рекомендации, как реагировать и остановить истерику у ребенка в 2 года.

Для прекращения показательного выступления эффективными будут психологические техники:

1. Отвлечение – двухлетнему малышу интересно все новое, моменты истерики не убирают стремление все изучать, рассматривать, пробовать. В момент истерических проявлений можно отвлечь ребенка на явления окружающей среды. Хорошо отвлекается он от своих горестных дум, смотря на природные явления. Маме нужно заговорить ребенка, отвлекая его на что угодно, только бы он перестал плакать и нервничать.
2. Замена – при адекватной замене того предмета, за которым страдает малыш, он отвлекается и забывает, чего хотел от родителей. Можно заменять не только предметами, но и совместной деятельностью, например, поделками или рисованием. В случае, если малыш вырывается, не хочет сидеть с взрослым, его лучше насильно не усаживать.
3. Против артистизма – истерики часто у детей направлены на маму или папу. Поэтому для ее успокоения этому взрослому лучше ненадолго уйти, затем опять появиться после утихания плача.
4. Направление энергии – это почти замена, но «тематическая». Например, в случае постоянного плача возле супермаркета и печали, что не купили сок, родитель может доверить малышу складывание продуктов в корзину, но продуктов, которые решил купить сам взрослый.

Профилактика истерик

Истерики перед сном и во время сна заслуживают отдельного внимания. Если перед сном они еще могут быть манипулятивными (чтобы не идти спать,

например), то во время сна истерика свидетельствует о нарушениях в работе организма. Это могут быть нарушения в работе нервной системы, а также физиологические отклонения, о которых он сказать не может, но они беспокоят его болевыми ощущениями. Чтобы не допустить ночные истерики у детей 2-х лет, важно не показывать перед сном мультиков с плохими, агрессивными героями, не переедать, не кушать много сладкого, не перевозбуждать малыша, активно с ним играя. Когда среди ночи просыпается малыш с истерикой, лучшее средство успокоения буде прижимание его к себе и глоточек водички

Предотвратить проявление истерического поведения можно:

- соблюдая режим сна и отдыха;
- обеспечивая качественный сон;
- не допуская чрезмерных и ярких эмоций в течение дня;
- общаясь с ребенком, в этом общении он учится выражать свои желания словами, понимать свои потребности и родителя;
- пресекая начало истерики, договариваться с малышом, чтобы он понял, что его мнение учитывают, а его самого любят и понимают;
- беречь психику ребенка от раздражающих факторов.

Родителям малышей, склонных к истерике, важно сдерживать свои эмоции, чтобы вовремя остановить назревающий эмоциональный всплеск маленького члена семьи.

Автор статьи: Редькина Людмила Леонидовна, психолог