Памятка
для родителей младшей группы

«Детская истерика!»

Наверняка каждый родитель хоть раз сталкивался с детскими истериками. Они появляются, кажется, беспричинно и заканчиваются так же внезапно, но доставляют множество волнений всем взрослым. Для того чтобы научиться справляться с приступами истерики у детей разного возраста, необходимо сначала выяснить их причины.

Истерики у ребенка 2-х лет

Двухлетний ребенок часто прибегает к истерикам, чтобы привлечь дополнительное внимание со стороны взрослых. В его арсенале несколько эффективных способов: громкие крики, упрямство, катание по полу в местах, где есть публика. Психологи утверждают, что такое поведение естественно для маленького ребенка из-за несовершенства его эмоциональной системы. Он еще не может выразить словами свое возмущение, если родители в чем-то отказывают или запрещают что-то делать. В этом возрасте малыш уже начинает отделять себя от взрослых, а также активно изучает окружающий мир. Однако на его пути встают всевозможные ограничения, предназначенные обеспечить ему безопасность на улице и дома. Капризы двухлетнего ребенка часто являются отражением собственного физического состояния: усталости, голода или недостатка сна. Возможно, избыток новых впечатлений переутомил малыша. Чтобы его успокоить, иногда достаточно просто взять на ручки, погладить по голове, чтобы отвлечь от ситуации, которая вызвала истеричное поведение. Еще одной причиной «нехорошего» поведения может стать чрезмерная строгость родителей. В этом случае истерика выступает как желание противостоять такому стилю воспитания и отстоять собственную самостоятельность.

Истерики у ребенка 3-х лет

Особенно яркие истерики, появляющиеся, казалось бы, на ровном месте, заметны в три года. Этот период, который в психологии называют кризисом трех лет, у всех детей выражается по-разному, однако основными симптомами считаются негативизм, своеволие и крайнее упрямство. Еще вчера послушный малыш сегодня поступает наоборот: раздевается, когда его теплее укутывают, убегает, когда его зовут.

Частые истерики в этом возрасте объясняются не желанием разозлить родителей, а обычным неумением идти на компромисс и выражать свои желания. Получив с помощью капризов нужную вещь, ребенок и дальше будет манипулировать взрослыми для достижения собственных целей.

К четырем годам истерические приступы обычно сами собой пропадают, так как малыш уже может выразить свои чувства словами.

Как предотвратить истерику

Поддерживайте распорядок дня. Дети раннего возраста и дошкольники чувствуют себя в безопасности, когда придерживаются четко установленного режима. Голод и сонливость, вероятно, наиболее распространенные причины истерики. Их можно избежать, если соблюдать обычный дневной график отхода ко сну и приема пищи.

Подготовьте ребенка к изменениям. Убедитесь, что предупреждаете его задолго до существенных изменений, например, таких как первый день в детском саду. Дав малышу время для приспособления, вы тем самым снизите вероятность появления приступов истерики.

Будьте твердыми. Если ребенок чувствует, что он может с помощью истерик влиять на ваши решения, то будет и дальше манипулировать вами, чтобы добиться своего. Убедитесь, что он знает: вы принимаете твердые решения и не передумаете в ответ на плохое поведение.

Пересмотрите свои запреты. Прежде чем отказывать ребенку в просьбе, спросите себя, является ли ваш запрет действительно необходимым. Вы можете избежать истерики, просто сделав ему бутерброд. Не применяйте правила только ради правил, пересматривайте запреты.

Предоставьте выбор. Уже с двух лет ребенок добивается большей автономности. Предложите ему простой выбор, чтобы он почувствовал себя самостоятельным человеком. Например, предложите на завтрак ребенку выбор между овсяной кашей и кукурузными хлопьями. Только не задавайте такой вопрос, как: «Что бы ты хотел покушать?» Вы рискуете получить совершенно ненужный вам ответ. Спрашивайте: «Ты будешь кушать кашу или хлопья?»

Уделяйте больше внимания. Для ребенка даже плохое внимание лучше, чем никакое. Убедитесь в том, что тратите достаточно времени и откликаетесь на его основные потребности в любви и ласке.

Запомните, что никакие разговоры и уговоры в момент истерики не подействуют – ребенок не воспринимает вас, он просто не слышит, что вы ему говорите, в данный момент истерики не подействуют – ребенок не воспринимает вас, он просто не слышит, что вы ему говорите, он поглощен своими переживаниями. Самым верным решением будет, если вы захотите прояснить ситуацию, это поговорить с ним после того, как все эмоции улягутся и малыш успокоится. Объясните ребенку, как сильно он вас огорчил, когда начал вести себя подобным образом. Объясните ему, почему вы не смогли выполнить просьбу и заверьте, что если он захочет покапризничать еще, то вы можете справиться с подобной ситуацией вдвоем

ЧАЩЕ БЕСЕДУЙТЕ С РЕБЁНКОМ О ЕГО НАСТРОЕНИИ, ЖЕЛАНИЯХ, ИНТЕРЕСАХ И ОБЯЗАННОСТЯХ.

Помните, что даже самые замечательные мамы оказываются в таких ситуациях и дело тут не в маме, а в темпераменте и характере вашего ребенка.