

«Истерики и капризы. Что делать родителям? Как успокоить ребенка?»

Подготовила:
Дыба Татьяна Сергеевна
Май 2024

Одной из наиболее частых проблем, с которыми приходится сталкиваться психологу в его повседневной практике, является обращение родителей двух трехлетних малышей по поводу бесконечных детских истерик и капризов. Чтобы понять, что является причиной детских истерик и капризов и что может провоцировать приступы, нужно прежде всего развести понятия «капризы» и «истерики».

Каприз (фр. — прихоть, причуда) — стремление детей, прежде всего дошкольного и младшего школьного возраста, добиваться чего-то запретного, недостижимого или невозможного в данный момент. Капризы обычно бывают беспричинны, почти всегда сопровождаются плачем, криком, топанием ног, разбрасыванием первых подвернувшихся под руку предметов. Подчас капризы ребенка нелепы и совершенно невыполнимы. Например, вдруг хочется молока, которого в доме нет, или он хочет ехать именно на грузовом лифте, а пришел пассажирский, или идти в детский сад с мамой, а его ведет бабушка. Зачастую дети, особенно раннего возраста, 2-3 лет, сами не могут понять, чего хотят. И дело здесь не только в том, что многие из них не умеют еще говорить, но и в том, что мыслительных навыков для обобщения своих переживаний и эмоций не хватает. Капризы могут быть мимолетными, могут сохраняться весь день, иногда капризы продолжаются довольно долгий период — месяц-два.

Для истерик у детей характерны невероятная яркость, гротескность, своего рода «игра на публику», зависимость от внешних обстоятельств и наличия зрителей. Детская истерика обычно сопровождается малыми припадками: громогласный плач, крики, битье головой о стену или пол, расцарапывание лица. В тяжелых случаях (большие припадки) происходят непроизвольные судороги, а также так называемый «истерический мост», при котором ребенок выгибается дугой. Характерной особенностью детских истерик является то, что они возникают в ответ на обиду или неприятное известие, усиливаются при повышенном внимании окружающих и могут быстро прекратиться после того, как это внимание иссякнет.

Благоприятными условиями для возникновения капризов являются переутомление, некомфортная обстановка, неудобная одежда, плохое самочувствие, повышенная эмоциональная возбудимость, чувствительность. Если капризы и истерики у детей постоянны, это может быть следствием заболевания нервной системы, и ребенка стоит показать врачу-невропатологу.

Если же со здоровьем все в порядке, и, если капризы или истерики при одном из родителей ребенок себе не позволяет, то корень проблемы стоит искать в семейных

отношениях, а именно, в реакциях родителей на поведение ребенка. Капризы могут возникнуть в ответ на слишком потакающие действия взрослых, на их противоречивые требования или на чрезмерно строгие меры, которые применяются к малышу.

В последнее время встречается такая точка зрения, что краткие приступы раздражительности могут быть даже полезны для нормального развития нервной системы ребенка, ибо такие капризы снимают внутреннее напряжение, дают выход подавленным эмоциям, загнанным внутрь желаниям. Это абсурдная и легкомысленная позиция. Регулярные детские истерики и капризы ведут к психогенным изменениям характера, расшатывают нормальную психику, порождают стойкие психопатические наклонности. Такому типу поведения соответствует следующая клиническая картина — нетерпеливость, нетерпимость к мнению окружающих, требовательность, подозрительность, обидчивость, мстительность, гневливость, неадекватность эмоциональных реакций.

Детские истерики и капризы почти всегда являются следствием неправильного поведения родителей. Если ребенку все разрешают, выполняют все его требования, «только бы он не расстроился», то последствия такого воспитания — обычная капризность, избалованность и вседозволенность. Многим мамам не удастся ничего придумать в такой сложной ситуации и они предпочитают уступить, лишь бы он замолчал. Это, конечно, вынужденный, но опасный путь. Он ведет к тому, что реакции детей закрепляются и в следующий раз повторится нечто подобное, только с еще большей силой.

Родителям следует четко определить список разрешенных и запрещенных вещей, и всегда придерживаться однажды установленного запрета. Ребенок, склонный к ярким реакциям, использует любую трещинку в отношениях между членами семьи. Вот он бросается с криком на пол, чего-то требуя. Родители непреклонны. Мама крепится с трудом, но ее стойкости хватает ненадолго, и она говорит: «Ну, ладно, давай уступим». А ему только этого и надо. Он кричит и требует еще настойчивее. Очевидно, что его демонстративное поведение и было рассчитано на маму. Дети гораздо наблюдательней, чем мы думаем. И прекрасно понимают, что за конфетой, которую мама не дает, надо идти к деду, что гулять надо с папой, так как он покупает «запрещенную» газировку, а если устроишь бабушке истерику, можно получить все и немножко больше. Постарайтесь, чтобы ни один из родных не умалял авторитета другого. Если мама не разрешила, значит нельзя; папа сказал — делай. Ни в коем случае один из родителей не должен отменять запретов другого. Родители не должны позволять ребенку добиваться желаемого с помощью истерик. В то же время, конечно, нужно быть терпеливыми и уметь находить компромиссы.

Рецепты подавления детских истерик могут быть разными. Одни закрывают ребенка в детской с рекомендацией подумать над своим поведением, или просто уходят в

другую комнату, давая ему понять, что аудитории у него нет. Некоторым детям, чтобы успокоиться, нужен строгий родительский окрик или более жесткая реакция, наказание. Жалея или наказывая ребенка, нужно помнить, что слезы — обычная детская реакция на боль и обиду — превращаются в орудие эмоционального шантажа родителей и, упустив момент адекватной реакции, мы сами формируем у ребенка патологические черты характера.

Как предотвратить истерику у детей

Прежде всего, нужно взять себя в руки и постараться не раздражаться. Не стоит в момент разыгравшихся страстей пускаться в длинные объяснения, пытаться достучаться до сознания и совести малыша. К выбору наиболее эффективного метода надо подходить с учетом особенностей ребенка и вашего собственного темперамента. Наиболее гуманный способ — отвлечь малыша.

Научитесь предупреждать вспышки

Дети скорее раздражаются плачем и криком, когда они устали, проголодались или чувствуют, что их торопят. Постарайтесь предвидеть такие моменты: не отправляйтесь в магазин за покупками, когда ваш ребенок проголодался. Собираясь в сад, не предлагайте надеть одежду, которую ребенок не может терпеть.

Переключайте детей на действия

Маленькие дети более склонны реагировать на просьбу родителей сделать что-то, так называемые команды «вперед», чем прислушаться к просьбе прекратить делать что-то. Поэтому, если ваш ребенок кричит и плачет, попросите подойти к вам, дайте ему что-нибудь в руки, вместо того, чтобы требовать прекратить крик. В первом случае он более охотно выполнит просьбу.

Назовите ребенку его эмоциональное состояние

Ребенок может оказаться неспособным выразить словами (или просто осознать) свое чувство ярости. Чтобы помочь ему контролировать свои эмоции, вам следует присвоить им определенное название, например: «Может быть ты сердисься потому, что не получил пирожного». Дайте ему четко понять, что, несмотря на чувства, есть определенные пределы его поведению. Скажите ему: «Хотя ты и рассердился, нельзя кричать в магазине». Это поможет ребенку понять, что есть ситуации, в которых такое поведение не допускается.

Скажите ребенку правду о последствиях

При разговоре с маленькими детьми часто бывает полезным объяснить последствия их поведения. Объясните все очень просто: «Ты ведешь себя плохо, и мы не позволим этого. Если ты будешь продолжать, тебе придется уйти к себе в комнату».

Детские истерики в общественных местах

Если уж дело дошло до того, что он улегся на тротуаре у витрины, колотит ногами, и кричит во все горло: «Хочу!», — то твердо и простыми словами объясните ребенку,

почему вы не будете выполнять его требование. Детские истерики в общественных местах нередко рассчитаны не столько на маму (или близкого взрослого), сколько на посторонних. Если вы уступите сейчас, отныне каждое совместное посещение магазина превратится в кошмар. Конечно, в каждом конкретном случае приходится поступать по-разному, но постарайтесь не реагировать на «советы» посторонних, по возможности переждите эту вспышку, дождитесь, когда аффект станет вялым, продолжайте свой путь в молчании. Потом, по прошествии небольшого времени, когда ребенок успокоится, необходимо обсудить происшедшее: «Что сегодня произошло, как надо было попросить». Объясните, что такими поступками он ничего никогда не добьется.

Не поддаваться на провокации ребенка во время истерики

Как только начинается истерика — встаньте и выйдите из комнаты. Пусть кричит, пусть падает на пол и стучит ногами. Подобное шоу рассчитано на зрителя. Понятно, что это зрелище не для слабонервных и родительское сердце обливается кровью. Поверьте, кричать, когда на тебя никто не обращает внимания, неинтересно. Через некоторое время ребенок успокоится и возобновит общение с вами. Лучше дождаться, пока он сделает это сам, так как некоторые дети ждут обращения к ним взрослого, чтобы начать истерику снова. Сразу же переключите его на какое-то действие — принести что-нибудь, разобрать коробку с нитками или бусами, позвонить бабушке и т.п. . . .

Как вести себя с ребенком после истерики?

В большинстве случаев, особенно, если ребенок старше 4-х лет, полезно бывает наказать, например, лишить сладкого или чего-то интересного. Научите ребенка извиняться за свои поступки, и в следующий раз ему легче будет управлять собой. Но, самое главное — выработайте всем семейством единую линию запретов и поощрений. Нужно учить ребенка выражать свои желания приемлемым способом, объяснять, что криком получить требуемое невозможно, и своим поведением не закреплять у ребенка подобные манипуляции.