

Детские капризы и истерики

В каждой семье с рождением ребенка практически сразу появляется проблема – ребенок плачет! Что делать? Как понять, плачет ли ребенок по какой-то серьезной причине, или он просто капризничает? Даже когда ребенок подрастает, становится старше, родителям не всегда удаётся понять – почему их ребенок капризничает, нередко доходя до истерики и доводя маму и папу до полного отчаяния? Как бороться с капризами ребенка? Для этого необходимо научиться определять, когда слёзы ребенка – это просто детские истерики и капризы, а когда – сигнал тревоги, с помощью которого ребенок сигнализирует взрослым о том, что с ним не всё благополучно. И если это всё-таки капризы, то почему они возникают и что необходимо делать, чтобы прекратить их? Ведь зачастую родители просто не знают, как справиться с детскими капризами.

Что такое детский каприз?

Слово «каприз» пришло к нам из французского языка и переводится как «упрямство, упорство; прихоть, причуда». В «Словаре практического психолога» каприз толкуется так: «...прихоть, причуда без действительной потребности, необходимости». А в словаре-справочнике для родителей говорится, что детские истерики и капризы – это «особенность поведения ребенка, выражающаяся в нецелесообразных и неразумных действиях, в необоснованном сопротивлении требованиям взрослых, в стремлении настоять на своем». Детские капризы, как правило, сопровождаются плачем или даже криком ребенка, а возбуждение выражается резкими движениями. Ребенок топает ногами, машет головой или руками, иногда даже может упасть на пол. Каприз - прихоть, причуда - стремление ребенка, прежде всего дошкольного и младшего школьного возраста, добиваться чего-то запретного, недостижимого, невозможного на данный момент. Достаточно часто капризы ребенка нелепы и неосуществимы. Для истерик у детей весьма характерна «игра на публику», яркость, зависимость от внешних обстоятельств и наличие зрителей. В разном возрасте и капризы бывают разными. Грудной ребенок плачет чаще всего по причине какого-либо дискомфорта, и это сложно назвать капризом. Скорее, это просьба о помощи. В возрасте года, трёх, пяти лет ребенок переживает возрастные кризисы, и эти периоды несут с собой яркие эмоциональные реакции у детей. В периоды возрастного кризиса капризы было бы правильно воспринимать как наполовину естественную психологическую реакцию. В это время ребенку необходим особый подход и чуткое отношение.

Но если взрослые неправильно воспитывают ребенка, то капризы и детские истерики нередко становятся привычной формой поведения. Ведь в первые годы жизни ребенок начинает осознавать себя как индивидуальность и активно изучает окружающий его мир.

Так же и с родителями – ребенку необходимо испытать, как старшие будут реагировать на то или иное поведение, что они будут делать, если проигнорировать их замечания? И если, экспериментируя с различными формами поведения, он получил желанный для себя

результат, то этот способ поведения запоминается им как самый действенный и закрепляется в его сознании. Так и получается, что взрослые из-за своих ошибок часто сами становятся виновными в капризах своих детей. А после этого начинают постигать, как бороться с детскими капризами.

Капризными часто становятся избалованные, чрезмерно заласканные дети. Постоянное внимание слишком утомляет малыша, и если ребенок вначале радуется, то позже он нередко даже начинает плакать. Это предсказуемая реакция детской психики на утомление от бесконечного внимания взрослых, на которое малыш отвечает капризами. Поэтому, прежде чем искать ответ на вопрос о том, как справиться с детскими капризами, стоит оценить своё общение с малышом.

Противоположная крайность – когда ребенку уделяют недостаточно внимания, относятся к нему равнодушно. Ребенок начинает капризничать, пытаясь привлечь к себе внимание. А дети, которым остро не хватает материнской любви и ласки, очень часто становятся раздражительными и начинают отставать в развитии.

Ещё одна причина появления детских капризов – это непоследовательность или отсутствие единства в требованиях к ребенку. Например, если вчера на прогулке вы разрешили своему малышу пошлёпать по лужам, а сегодня вдруг запретили, то горьких слёз вам не избежать! Или, например, мама более строга со своим ребенком, чем бабушка, и многое из того, что позволено бабушкой, мама делать запрещает, то ребенку потребуется совсем немного времени, чтобы понять: при бабушке можно и покапризничать, а с мамой этот номер не пройдет. Постоянно подстраиваясь под каждого взрослого, ребенок начинает испытывать большую нагрузку на психику и нервную систему, что неизменно приводит к срывам и капризам. А взрослые не могут выработать общую тактику, как бороться с капризами ребенка, ведь у них нет общей позиции.

Часто капризными бывают такие дети, которые не знают никаких ограничений. У них не формируется умение сдерживаться, контролировать свои желания и эмоции. Поэтому очень важно своевременно приучать ребенка к необходимому самоограничению. Слово «нельзя» должно быть понятно маленькому ребенку одним из самых первых. Конечно, злоупотреблять бесконечными запретами нельзя. Необходимо запрещать только то, что действительно может нанести ребенку вред или то, чему он сам может навредить.

Довольно распространённой ошибкой родителей становится несоответствие возрастных особенностей ребенка и требований или методов воздействия на него. Так бывает, что родители хотят от своего ребенка того, что для него недоступно в силу его возраста, и ребенок отвечает естественной для такой ситуации реакцией – капризом, который в такой ситуации и капризом-то назвать нельзя. Скорее, это форма протеста.

Чтобы родители не совершали такой ошибки, надо иметь представление о возрастных особенностях детской психики и об особенностях капризов каждого кризисного периода.

Эти знания помогут им понять и то, как реагировать на капризы ребенка и как правильно бороться с детскими капризами.

КАПРИЗ КАПРИЗУ РОЗНЬ, ИЛИ ОБОЙДЕМСЯ БЕЗ ИСТЕРИК.

Действительно - каприз капризу рознь. И мы, родители, должны знать, чем отличается каприз от простого упрямства и прочих выходов ребенка. Истерики занимают одно из первых мест в "перечне несносных типов поведения детей". Исправление такого поведения — это тяжелая, кропотливая работа. Выбрав определенную тактику во время вспышек, очень важно придерживаться ее каждый раз, когда ребенок впадает в это состояние, чтобы он знал, что ваша реакция неизменна.

Детская истерика может сопровождаться малыми припадками: громогласный плач, крики, битье головой о стену или пол, царапание лица. В более тяжелых случаях (большие припадки) происходят непроизвольные судороги, а также так называемый «истерический мост», при котором ребенок выгибается дугой.

Истерика – это реакция на обиду или неприятное сообщение, которая усиливается при повышенном внимании окружающих, и может быстро прекратиться после того, как внимание иссякнет.

Постоянные капризы и истерики у детей могут оказаться следствием заболевания нервной системы, и тогда ребенка стоит показать специалисту. Если же ребенок свои капризы и истерики не демонстрирует при одном из родителей, то значит у такого «прелестного» чада со здоровьем все в норме. И причину данной проблемы стоит искать внутри семьи, а именно, в вашей реакции родителей на поведение ребенка.

Мы взрослые сами закладываем фундамент истерик у детей своим слишком потакающим действием на их противоречивые выходы, или же, в противовес, - чрезмерно строгие меры, которые применяются к несмышленишу.

В последнее время некоторые специалисты склоняются к тому, что краткие приступы раздражительности могут быть даже полезны для нормального развития нервной системы ребенка. По их мнению, такие капризы служат снятию внутреннего напряжения, дают выход подавленным эмоциям и желаниям. Но... Мы не должны забывать, что детские истерики и капризы ведут к психогенным изменениям характера, расшатывают нормальную психику, и в дальнейшей жизни порождают стойкие психопатические наклонности.

Итог – следующая клиническая картина: нетерпеливость, нетерпимость к мнению окружающих, требовательность, подозрительность, обидчивость, мстительность, гневливость, неадекватность эмоциональных реакций.

Детские истерики и капризы, почти всегда, - следствие неправильного поведения родителей.

Родители в своей любви к ребенку забывают о том, что любовь – любовью, а воспитание – воспитанием

Если истерика все-таки началась.

В этот момент нужно взять себя в руки и не раздражаться, и не пускаться в длинные объяснения, пытаясь «достучаться» до совести малыша. Зная собственного ребенка, находите самый конструктивный метод, чтобы не дать еще больше «разгореться» эмоциям.

Родители могут научиться предугадывать моменты, когда у малыша может начаться приступ гнева. Наблюдения психологов показывают, что маленькие дети намного активнее реагируют на положительные просьбы, чем на отрицательные. Большое значение имеет правильный выбор формулировки.

Если вы станете требовать от ребенка, чтобы он перестал кричать, скорее всего, результат будет нулевым. А вот если вы попросите его подойти к вам, вполне вероятно, что малыш послушается. Ну, а дальше маленькому узурпатору стоит показать, чтобы он почувствовал, насколько сильно вас огорчило его поведение. Пусть малыш осознает, что и ваше терпение имеет границы. И в то же время он должен понять, что вы обрадованы тем, что он совладал со своими эмоциями. Некоторые взрослые предпочитают не обращать внимания на маленького Оруна и продолжают заниматься своими делами. На детей с мягким характером - это действует, и они сразу сдаются и уже больше ничего не требуют. Но ребенок с развитым самолюбием, привыкший, что ему уступают, продолжит топтать ногами, настаивать на своем, кричать.

Если ребенок усвоит, что вы идете на поводу, даете слабину, то он и дальше будет устраивать истерики по любому поводу. Дождитесь, чтобы маленький скандалист накричался и натопался ногами, а потом осторожно идите на компромисс, одновременно стараясь переключить внимание ребенка на что-то другое.

Главное - не задевать самолюбие ребенка и оставлять ему возможность для «отступления».

Добиваясь своего, родители не должны терять выдержку. Отшлепав и накричав на малыша, вы ничего не добьетесь. На ребенка гораздо большее действие оказывают спокойный, но твердый голос, строгое и укоризненное выражение лица...

Если ваш ребенок часто устраивает истерики, то стоит задуматься о том, как вы раньше относились к его желаниям, как воспитывали. Капризных от рождения малышей не бывает.

И ещё несколько советов о том, как лучше бороться с капризами ребенка -

Предоставляйте ребенку право выбора. Например, если вы знаете, что ребенок не захочет идти на улицу в шапке, то вместо «надень

шапку» лучше сказать: «Ты какую шапку хочешь, синюю или зелёную?» У ребенка останется ощущение самостоятельного выбора, а то, что в итоге он идёт гулять именно в головном уборе, прошло мимо его внимания.

- Не заставляйте ребенка подчиняться, а обыграйте ситуацию так, будто вам нужна помощь: «Я забыла, как правильно зубы чистить, покажи мне, пожалуйста». То-то ребенок будет доволен, что маму может чему-то поучить, а зубы вычистит – лучше, чем обычно!

- В конфликтной ситуации создавайте приятные для ребенка перспективы. Говорите ему о том приятном событии, которое его ждёт вскоре, и это поможет ему смириться с тем, что сейчас надо сделать что-то не очень приятное. Например: «Ваня, сейчас нужно собрать разбросанные игрушки, а потом я дам тебе краски, и ты будешь рисовать».

Будьте внимательны: не позволяйте ребенку использовать истерики для того, чтобы увильнуть от каких-либо обязанностей (например, от работы по дому или выполнения уроков). Он должен знать, как только он вернется в нормальное состояние, ему придется закончить начатое дело. Если ребенок прибегает к вспышкам раздражения и с другими людьми, например вашими родителями, учителями, родственниками, проходящими нянями, согласуйте с ними план, как вести себя в таких ситуациях. Для подавления неуправляемого поведения жизненно важна последовательность.

Устанавливая однажды список разрешенных и запрещенных вещей, придерживайтесь этих запретов. Объясняйте ребенку, почему это непозволительно, и он вас поймет. Запомните, что жалея или наказывая ребенка, слезы - обычная детская реакция на боль и обиду, которая при каждом удобном случае превратится в орудие эмоционального шантажа против родителей. И, упустив момент адекватной реакции, мы сами формируем у ребенка патологические черты характера.