

Истерики, капризы и упрямство

Важно помнить, что каждая истерика уникальна и связана с индивидуальным развитием ребенка. Основная цель родителей — создание условий для формирования здоровых способов реагирования на жизненные обстоятельства и укрепления эмоциональной устойчивости ребенка.

Причины возникновения истерик у детей:

1. Недостаток внимания и эмоционального контакта со стороны родителей.
2. Переживаемый возрастной кризис.
3. Протест против ругани родителей или неприятных медицинских процедур.
4. Недоступность высоких ожиданий родителей.
5. Ревность к младшим братьям/сестрам.
6. Усталость (физическая или психоэмоциональная).
7. Чувство голода.

Признаки начала истерики:

- Легкое хныканье.
- Ворчание, сопение.
- Поджатие или дрожание губ.
- Нахмуренный взгляд.
- Слезы в глазах.
- Замкнутость, отстранённость.
- Раскачивание туловища.
- Краснота лица.

Действия родителей при истерике:

1. Признание переживаний ребенка. Сообщите ребенку, что вы видите и понимаете его чувства, но при этом объясняйте, что такое поведение недопустимо.

Пример: «Я вижу, что ты расстроен, но так вести себя нельзя.»

2. Объятие и утешение. Обнимите ребенка, прижмите к себе, поговорите с ним мягко и спокойно.

3. Отвлечение внимания. Попытайтесь переключить внимание ребенка на что-то увлекательное, приятное или интересное.

4. Игнорирование манипулятивной истерики. Если ребенок стремится привлечь внимание, реагируйте спокойно, игнорируя его попытки добиться желаемого.
5. Четкие объяснения и установление границ. Объясните ребенку простым языком, почему он не получает желаемого прямо сейчас, и предложите альтернативу.
6. Наказание в разумных пределах. Применяйте легкие формы наказания, такие как временное удаление игрушек или устройств развлечений, постановка в угол или ограничение привилегий.
7. Спокойствие и выдержка. Ведите себя уверенно и спокойно, контролируя собственные эмоции и реакции.
8. Забота о потребностях ребенка. Обеспечьте полноценное питание, здоровый сон, умеренную физическую активность и уважение личных границ ребенка.
9. Создание безопасной атмосферы. Обращайте внимание на окружающую обстановку, создавая условия для комфорта и покоя.
10. Профессиональная помощь. Если истерики частые, сильные и не проходят, обратитесь к врачу-педиатру, неврологу или психологу.

Методы профилактики истерик

- Соблюдение режима дня.
- Здоровое питание.
- Умеренные физические нагрузки.
- Прогулки на свежем воздухе.
- Участие в семейных делах и досуговых мероприятиях.
- Обучение ребенка навыкам самостоятельного решения проблем.
- Забота о комфорте и безопасности ребенка.

Капризы и упрямство рассматриваются как составляющие отклоняющегося поведения, наряду с:

1. непослушанием, выражающемся в непослушании и озорстве;
2. детским негативизмом, т.е. неприятием чего-либо без определённых причин
3. недисциплинированностью.

Все выше перечисленные формы отклоняющегося поведения различаются лишь по степени социальной опасности, а также зависят от возрастных и индивидуальных

особенностей личности ребёнка.

Понятия "капризы и упрямство" очень родственные и чёткой границы провести между ними нельзя. Способы преодоления капризов и упрямства одинаковы.

УПРЯМСТВО – это психологическое состояние, очень близкое к негативизму. Это отрицательная особенность поведения человека, выражающаяся в необоснованном и нерациональном противодействии просьбам, советам, требованиям других людей. Вид упорного непослушания, для которого нет видимых мотивов.

Проявления упрямства:

1. в желании продолжить начатое действие даже в тех случаях, когда ясно, что оно бессмысленно, не приносит пользы.

2. выступает как психологическая защита и имеет избирательный характер, т.е. ребёнок понял, что совершил ошибку, но не хочет в это признаваться, и поэтому "стоит на своём".

3. Упрямство может стать чертой характера, если не принять меры к его преодолению. С течением времени оно порождает детскую лживость, может привести к расстройству нервной системы, неврозам раздражительности. Если такие проявления, ещё в дошкольном возрасте, из реактивных состояний переходят в хронические, то возникает начальная стадия педагогической запущенности.

КАПРИЗЫ - это действия, которые лишены разумного основания, т.е. "Я так хочу и всё!!!". Они вызваны слабостью ребёнка и в определённой степени тоже выступают как форма самозащиты.

4. Что необходимо знать родителям о детском упрямстве и капризности: Период упрямства и капризности начинается примерно с 18 месяцев.

Как правило, эта фаза заканчивается к 3,5- 4 годам. Случайные приступы упрямства в более старшем возрасте – тоже вещь вполне нормальная.

Пик упрямства приходится на 2,5- 3 года жизни. Мальчики упрямятся сильнее, чем девочки.

Девочки капризничают чаще, чем мальчики.

В кризисный период приступы упрямства и капризности случаются у детей по 5 раз в день. У некоторых детей – до 19 раз!

Если дети по достижению 4 лет всё ещё продолжают часто упрямятся и капризничать, то, вероятнее всего речь идёт о " фиксированном упрямстве", истеричности, как

удобных способах манипулирования ребёнком своими родителями. Чаще всего это результат соглашательского поведения родителей, поддавшихся нажиму со стороны ребёнка, нередко ради своего спокойствия.

Что могут сделать родители для преодоления упрямства и капризности у детей:

- ✓ Не предавайте большого значения упрямству и капризности. Примите к сведению приступ, но не очень волнуйтесь за ребёнка.
- ✓ Во время приступа оставайтесь рядом, дайте ему почувствовать, что вы его понимаете.
- ✓ Не пытайтесь в это время что-либо внушать своему ребёнку – это бесполезно. Ругань не имеет смысла, шлепки ещё сильнее его возбуждают.
- ✓ Будьте в поведении с ребёнком настойчивы, если сказали "нет", оставайтесь и дальше при этом мнении.
- ✓ Не сдавайтесь даже тогда, когда приступ ребёнка протекает в общественном месте. Чаще всего помогает только одно – взять его за руку и увести.

Истеричность и капризность требует зрителей, не прибегайте к помощи посторонних: «Посмотрите, какая плохая девочка, ай-яй-яй!». Ребёнку только этого и нужно.

Постарайтесь схитрить: «Ох, какая у меня есть интересная игрушка (книжка, штучка)!». Подобные отвлекающие манёвры заинтересуют капризулю и он успокоится. Исключите из арсенала грубый тон, резкость, стремление «сломить силой авторитета». Спокойный тон общения, без раздражительности. Уступки имеют место быть, если они педагогически целесообразны, оправданы логикой воспитательного процесса.

О наказаниях необходимо остановиться более подробно.

НЕЛЬЗЯ НАКАЗЫВАТЬ И РУГАТЬ КОГДА:

- 1.ребёнок болен, испытывает недомогание или оправился после болезни т.к. в это время психика ребёнка уязвима и реакция непредсказуема.
- 2.когда ребёнок ест, сразу после сна и перед сном.
- 3.во всех случаях, когда что-то не получается (пример: когда вы торопитесь, а ребёнок не может завязать шнурки).
- 4.после физической или душевной травмы (пример: ребёнок упал, вы ругаете за это, считая, что он виноват).
- 5.когда ребёнок не справился со страхом, невнимательностью, подвижностью и т.д., но очень старался.

6.когда внутренние мотивы его поступка вам не понятны.

7.когда вы сами не в себе.

7 ПРАВИЛ НАКАЗАНИЯ

1.наказание не должно вредить здоровью.

2.если есть сомнения, то лучше не наказывать (пример: вы не уверены, что проступок совершил именно ваш ребёнок, или вы сомневаетесь в том что совершённое действие вообще достойно наказания, т.е. наказывать "на всякий случай" нельзя.

3.за 1 проступок – одно наказание (нельзя припоминать старые проступки).

4.лучше не наказывать, чем наказывать с опозданием.

5.надо наказывать и вскоре прощать.

6.если ребёнок считает, что вы несправедливы, то не будет эффекта, поэтому важно объяснить ребенку, за что и почему он наказан.

7.ребёнок не должен бояться наказания.

Конечно, использовать все правила и необходимые условия в своём семейном воспитании очень сложно, но вероятно каждый родитель выберет из всего выше перечисленного недостающую часть, тем самым, дополнив уже выработанную стратегию воспитания в вашей семье.