

Мини-книга

«Как быстро и легко успокоить ребенка или Жизнь без истерик»



Елена Семенюк

© 2012, «Дети-Чудо» <http://deti-chudo.ru>

ВСТУПЛЕНИЕ



Здравствуйте, Дорогие Читатели!

Меня зовут Елена. Я - молодая мама, и в нашей семье подрастает замечательная чудо-дочка Катюша, которая родилась в феврале 2009 года. Образование у меня психологическое, поэтому с момента рождения дочурки я стала уделять больше внимания именно детской психологии.

Думаю, что все молодые родители, по мере взросления ребенка сталкиваются с проявлениями детских истерик. Наверняка многим знакомы приступы ярости ребенка, во время которых он падает на пол, стучит руками и ногами, бьется головой о стену, истошно кричит или бросается на окружающих с кулаками. В такие моменты Вы теряетесь, не знаете, что делать и, как прекратить весь этот кошмар.

Конечно, из любой ситуации можно найти выход, главное правильно и грамотно подойти к решению данной проблемы. В этой мини книге я постараюсь дать ответы на вопросы о том, откуда берутся детские истерики и как правильно на них реагировать, чтобы в будущем такие ситуации не повторялись, и семейная жизнь была гармоничной.

ПРИЧИНЫ ДЕТСКИХ ИСТЕРИК



Истерики, как правило, начинают проявляться у детей в возрасте от одного года до трех лет. Это возникает из-за того, что маленький ребенок еще не в состоянии контролировать свои эмоции, в силу небольшого жизненного опыта. Испытывая страстное желание заполучить что-то, но, не имея возможности удовлетворить его сию же секунду, малыш выражает недовольство теми способами, которые ему доступны на данном этапе развития. Именно поэтому он начинает кричать, топтать и плакать, привлекая внимание окружающих.

Конечно же, такой спектакль рассчитан исключительно на присутствующих рядом взрослых. И чем больше зрителей находится рядом, тем старательнее малыш будет играть на публику. Если рядом никого нет, ребенок никогда не начнет истерику. Однако не стоит забывать, что во время приступов гнева, он не может контролировать себя, т.к. находится в отчаянии и нуждается в Вашей поддержке.

Итак, первая причина, способствующая приступам гнева – это **ФИЗИЧЕСКАЯ УСТАЛОСТЬ**. У многих малышей энергии хоть отбавляй, поэтому они очень любят играть в подвижные игры. Например, наша двухлетняя дочка обожает бегать, прыгать, играть, находиться в центре внимания. Порой ее очень сложно остановить. Игры идут одна за другой, а она абсолютно не замечает усталости. В результате можно наблюдать,

как в один прекрасный момент ее настроение резко меняется, и начинаются капризы. К счастью, случается это очень редко.

Хочется отметить, что дети в возрасте 2-3 лет не в состоянии контролировать чувство усталости. Поэтому на данном этапе это исключительно обязанности родителей. Если Вы не хотите, чтобы ребенок устраивал такие неприятные «концерты», ни в коем случае не допускайте его переутомления. Грамотно организовывайте досуг Вашего малыша, чтобы подвижные игры сменялись тихими, и ребенок мог восстановить свои силы. Обязательным условием также является соблюдение режима дня и времени дневного и ночного отдыха.

Вторая причина – **ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ НАПРЯЖЕННОСТЬ**. Когда наша дочка впервые пошла в детский сад, нам пришлось пережить еще один период, когда капризы и истерики в доме были каждый день. Не смотря на все наши старания и тщательную психологическую подготовку к посещению детского сада, пройти период адаптации нам все же пришлось. В первый месяц посещения, в садике дочка вела себя хорошо, воспитательница ее хвалила, и уже на пятый день она оставалась там до вечера. Ситуация кардинально менялась, когда мы приходили домой. Настроение у дочки сразу портилось, пропадало всякое желание что-либо делать, и на ровном месте начинались самые настоящие истерики. Такое поведение продолжалось первые три недели, пока дочка не привыкла к новым условиям.

В данном случае, очевидно, что Катюша испытывала стресс, и все эмоции, которые приходилось сдерживать в детском саду, дома находили свой выход. На протяжении этого периода мое поведение было одинаковым. В такие моменты НИКОГДА нельзя кричать, ругать, и тем более бить Ваше чадо.

Это не принесет желаемых результатов, и даже может послужить стимулом для продолжения истерики. В тоже время нельзя бросать малыша одного. Переждите вспышку, займитесь своими делами, а затем, когда буря утихнет, попытайтесь взять ребенка на руки и успокоить. Не отказывайте ему в ласке, т.к. самостоятельно малыш не сможет успокоиться, ему нужна Ваша помощь и поддержка.

Третья причина – это **ССОРЫ И КОНФЛИКТЫ В СЕМЬЕ**. Нет ничего хуже, когда двое значимых для ребенка людей начинают выяснять отношения на повышенных тонах в его присутствии. Это очень большой стресс для крохи. Постоянная неразрешенная конфликтная ситуация губительно действует на него, поэтому неудивительно, что истерики будут повторяться все чаще и чаще.

В данном случае нужно обратить внимание на свое поведение в присутствии ребенка. Он не должен быть свидетелем семейных ссор и конфликтов. Возьмите за правило, что выяснять отношения нужно один на один. Если самостоятельно справиться с проблемой не удастся – обратитесь к специалисту. А своему малышу уделяйте достаточно внимания, качественно проводите досуг, и тогда его эмоциональное состояние придет в норму, а истерики сойдут на нет.

Еще одной причиной для возникновения истерики служит **СТИЛЬ ВОСПИТАНИЯ РЕБЕНКА**. Например, с мамой в магазине, ребенок начинает закатывать истерику, потому что страстно желает заполучить какую-то игрушку. В то время, как с папой такие проблемы не возникают. Тут хочется посоветовать выработать единый стиль воспитания и придерживаться его всей семьей.

Самое губительное влияние на поведение ребенка оказывает **несогласованность родителей** в воспитании, т.е. когда один родитель что-то разрешает, а второй это же запрещает. Когда негативные вспышки только начинают проявляться, спокойно, но строго объясните ребенку его поведение. Акцентируйте внимание на том, что истериками он никогда не добьется желаемого результата. Никогда не потакайте ребенку во время приступов ярости и недовольства. Этим Вы только закрепляете нежелательное поведение. Если Вам в момент приступа легче купить ему игрушку или конфетку, будьте уверены, что в следующий раз все повторится снова.

Очень быстро ребенок научится манипулировать и “истерить” в нужный момент. Вполне возможно, такое поведение закрепится надолго, и истерики станут излюбленным способом для достижения цели.

ОСОБЕННОСТИ ХАРАКТЕРА И ТЕМПЕРАМЕНТА. Как известно одни люди обладают сильной нервной системой, другие слабой. От этого зависит и скорость реакции и эффективность выполнения каких-либо действий. Темперамент передается по наследству и изменить его в течение всей жизни нельзя. Поэтому при взаимодействии с ребенком обязательно нужно учитывать особенности его нервной системы.

Чаще всего к сильным истерикам склонны детки-холерики и меланхолики. Холерики обладают неуравновешенным типом нервной системы, а меланхолики – слабым.

Важно помнить, что тип темперамента и сила и слабость нервной системы не влияют на способности ребенка. Но при взаимодействии с детьми нужно обязательно учитывать их особенности. Запомните, что холерики и сангвиники не смогут долго выполнять однообразную и скучную работу, а вот флегматики и меланхолики не терпят спешки и жесткого ограничения во времени.

ЭФФЕКТИВНЫЕ ДЕЙСТВИЯ ПО ПРЕДОТВРАЩЕНИЮ ДЕТСКИХ ИСТЕРИК.



1. Соблюдайте дисциплину и правила поведения.

Составьте список запрещенных действий. Например, нельзя лезть на окно, засовывать пальцы в розетку, бегать по дороге и т.д. Всегда придерживайтесь его, не уступайте ребенку ни при каких обстоятельствах. Но список не должен быть слишком длинным. Иначе противодействие ребенка будет сильнее.

2. Если Вы наказываете ребенка, то **нельзя применять физическую силу.**

Гораздо эффективнее лишить его чего-то приятного на определенное время.

3. **Активно слушайте ребенка.**

Показывайте ему, что Вы понимаете его чувства. Учите его выражать свои эмоции словами: «Я расстроен», «Я зол» и т.д. Учите ребенка признавать свои ошибки и извиняться за недостойное поведение.

4. Любите своего малыша безусловно.

Принимайте его таким, какой он есть. Покажите ему, насколько важен этот человечек для Вас, и что Вы желаете ему только всего самого лучшего. И тогда Вы обязательно сможете жить в гармонии со своим чадом, а малыш будет расти сознательным и доброжелательным Человеком.

С наилучшими пожеланиями,

Елена Семенюк

блог “[Дети-Чудо](#)”

Если Вы навсегда хотите забыть об истериках и конфликтах с Вашим ребенком, я рекомендую пройти 5-дневный тренинг, где Вы узнаете о собственных ошибках воспитания, получите пошаговый план по преодолению истерик, научитесь понимать и принимать собственное чадо и обретете гармонию и счастье в Вашей семье. Также Вас ждут 5 замечательных бонусов, которые значительно облегчат процесс воспитания Вашего ребенка!



**ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К
ТРЕНИНГУ ПРЯМО СЕЙЧАС!**

<http://zakritiy-razdel.deti-chudo.ru/?p=238>