КАК УСПОКОИТЬ ДЕТЕЙ ПРИ КАПРИЗАХ И ИСТЕРИКАХ?

После года малыши становятся очень капризными
У каждого каприза есть причина, но не всегда мы можем ее вовремя обнаружить и устранить. Как успокоить ребенка в такой момент? Как предотвратить бесконечные капризы в будущем? Ответ зависит от каждой конкретной ситуации.

КАПРИЗ ИЛИ ИСТЕРИКА?

По внешним проявлениям они могут быть похожими:

- ребенок сильно плачет, долго не успокаивается;
- может громко кричать, привлекая внимание окружающих;
- часто малыш падает на пол и бьется головой или ногами об пол;
- не слушает увещеваний взрослых;
- выражает явный протест против всех действий родителей.

Однако каприз от истерики отличается тем, что во втором случае малыш теряет контроль над своими действиями, может дойти до изнеможения, даже до судорог. В этот момент он не отдает себе отчета в своих действиях, его нервная система ему не подвластна. Во время истерики ребенок не слышит, что говорят ему взрослые, и не может отреагировать на слова. Как правило, истерика начинается с легкого каприза, когда кроха проявляет осознанное непослушание, но постепенно разрастается до неуправляемого состояния.

УСПОКАИВАЕМ КАПРИЗУЛЮ

При первых проявлениях капризов нужно попытаться отвлечь внимание крохи на что-то более интересное. В 2 года этот прием все еще довольно эффективен. Если это не помогает, родителям важно сохранять спокойствие и самообладание, не проявлять никакой реакции на происходящее (хотя порой это ох как непросто). Иначе истерика пройдет, а ощущение того, что с ее помощью

можно добиться желаемого, у ребенка останется, ведь когда он плачет, но еще не истерит, он внимательно наблюдает за тем, у кого какую реакцию вызывает его «концерт». Если мама выстояла, но дрогнула бабушка – в дальнейшем кроха будет самоутверждаться за ее счет. Каприз гораздо проще предотвратить, чем потом остановить. Можно попытаться предложить малышу альтернативу того, из-за чего он начал хныкать (мы не можем сейчас купить тебе этот самолетик, но можем дома собрать его из твоего конструктора), либо развеселить неожиданной шуткой, веселой песенкой. В общем – переключить. Иногда успокоение после таких мер наступает довольно быстро.
Нельзя делать попытки остановить истерику, кричать на ребенка, угрожать, высмеивать его, дразнить, уступать ему из чувства стыда перед окружающими. Все это даст ребенку бесспорный козырь: спектакль действует!

ЧТОБЫ ВСЕ НОРМАЛЬНО ВЫСПАЛИСЬ

Многие дети после года начинают «артачиться» перед сном: не хотят прерывать игры, не хотят расставаться до утра с родными, хотят диктовать свои правила либо просто перевозбудились за день, и теперь нервная система не может успокоиться. В первых случаях имеют место все те же капризы, в последнем – перенапряжение нервной системы малыша. Но и то, и другое неизбежно приводит к тому, что выспаться не может никто из членов семьи. Помочь малышу успокоиться перед сном при перевозбуждении можно следующими действиями.

- Все подвижные, шумные игры и развлечения необходимо прекратить как минимум за полтора часа до сна.
- Вечернее купание должно проходить без всяких игр и игрушек, в более теплой воде, чем обычно.
- Расслаблению поможет легкий поглаживающий массаж (около 10-15 минут).
- Хорошо помогает успокоить детей к ночи добавление успокаивающих трав (череды, лаванды) в воду для купания. Можно положить мешочек с такими травами рядом с крохой на постель либо заварить ему детский успокоительный чай.
- Соблюдение режима, когда укладывание происходит строго в определенное время, также помогает нервной системе вовремя перестраиваться и лучше справляться с эмоциональными нагрузками.
- С той же целью важно всегда соблюдать установленные ритуалы перед сном. Можно рассказать крохе спокойную сказку или спеть колыбельную – монотонный голос поможет ему успокоиться и расслабиться.
- Одними из лучших «успокоительных» для малышей ясельного возраста остаются мамин запах, стук сердца, ощущение ее близости; поэтому

можно, например, поставить кроватку крохи рядом со взрослой либо разрешить ему взять с собой в кроватку мамину вещь, игрушку, сделанную руками мамы или купленную ею.

- Если вечерние капризы, несмотря на все меры, по-прежнему остаются системой, можно сдвинуть время укладывания ребенка минут на 30–40 – возможно, ему просто нужно засыпать немного раньше. Особенно это актуально, если ежедневно к моменту укладывания малыш демонстрирует явные признаки усталости.

ВЫЯСНЯЕМ ПРИЧИНЫ

Когда ребенок полностью успокоится, нужно спокойно и на равных обсудить с ним произошедшее. Не ругая, обвиняя или угрожая – ведь малыш капризничал по причине того, что его нервной системе и так плохо, – а пытаясь выяснить, что вызвало «бунт на корабле».

Что может вызвать истерики?

- ✓ Физические страдания. Малыш устал, хочет кушать, спать, перевозбужден, у него что-то болит. Сам он сформулировать это пока не может, а нервная система ищет способ разгрузиться.
- ✓ Дефицит внимания. Например, с крохой мало играют и общаются (родители заняты на работе или по дому), он чувствует себя ненужным, нелюбимым и заброшенным. Такое может случиться и после болезни, если во время недуга ему уделялось максимальное внимание, все прыгали перед ним «на задних лапках», стараясь исполнить любую прихоть, лишь бы ему было легче. И теперь он хочет «продолжения банкета».
- ✓ Желание манипулировать старшими. Это прямое проявление кризиса первого года жизни. Малыш стремится завоевать уважение, заставить взрослых слушаться себя, прощупать границы дозволенного. А порой злоупотребление вниманием взрослых вызвано у крохи чрезмерным проявлением любви окружающих к нему.
- ✓ Бунт против чрезмерной опеки. Малышу в этом возрасте важно утвердиться как самостоятельной личности. А когда ему постоянно «связывают руки» тотальными запретами, это вызывает естественную реакцию – делать назло.
- ✓ Желание добиться чего-то очень важного, в чем родители отказывают по причинам, которые ребенку пока трудно понять (не покупают игрушку или сладость, не пускают гулять и т. д.).
- ✓ Нервная обстановка в семье: постоянные скандалы, крики, слезы, возможно, даже насилие. В таком случае нервная система малыша постоянно испытывает колоссальные нагрузки. Весь мир кажется ему

злобным, настроенным против него – такого ненужного и бедного. А лучшая защита, как известно, это нападение, доступная форма которого для маленького ребенка – истерика. На самом же деле это сигнал «SOS!»

КАК ИЗБЕЖАТЬ ПРОБЛЕМЫ В БУДУЩЕМ?

Чтобы исправить ситуацию, мало просто выяснить, что вызвало бунт. Важно принять меры для того, чтобы не допустить его повторения.

- Проводите с ребенком как можно больше времени. И не просто «рядом». Общайтесь с ним, как с равным, показывайте свое уважение к его личности и потребностям. Подключайте к своим взрослым делам, позволяйте ему вместе с вами решать, чем заняться. Так малыш будет учиться демократичному поведению, умению находить компромиссы. Чаще играйте с ним: в играх ребенок всегда чувствует себя главным, поэтому они укрепляют его чувство собственной значимости в семье.
- Не бойтесь выражать свою любовь к крохе: словами, объятиями, заботой, вниманием. Ему очень важно чувствовать себя значимым, любимым, хорошим для вас. Ребенку это нужно для полноценного умственного и физического развития. Не думайте, что так вы вырастите неженку. Наоборот: уверенного в себе, самодостаточного, заботливого, уравновешенного человека.
- Внимательно подумайте, какая атмосфера окружает ребенка. Постоянные конфликты, агрессия, сцены жестокости (даже не в вашей семье, а где-то во дворе) – все это может выбивать кроху из колеи. Особенно если у него неустойчивая нервная система и он очень впечатлителен.
- Демонстрируйте ребенку равноправие. Время от времени меняйтесь с малышом ролями: играйте в семью, но возьмите на себя роль ребенка, а ему отдайте роль взрослого. Что произойдет? Кроха будет демонстрировать вам ваше поведение по отношению к нему: вашу манеру воспитания, интонации, систему запретов
- Выработайте в семье единую систему запретов: то, чего не разрешает папа, не разрешит и мама, и бабушка. Это не даст ребенку простора для «психологических экспериментов». Кроме того, всегда важно, чтобы запрет имел альтернативу: это нельзя, но можно то-то. Ребенок должен ощущать, что с его мнением считаются, ему предоставляют свободу выбора.

Самое важное средство от многих детских бед – взаимопонимание с родителями.