

ПРИЧИНЫ ИСТЕРИК У РЕБЕНКА В 2 ГОДА



Истерики у ребенка в 2 года происходят часто. Данный возраст – это пик таких бурных проявлений негативных эмоций у детей.

Первое, что вам нужно запомнить: истерики без причины у ребенка в 2 года не бывает. У каждой истерики есть свои объективные причины.

Понимая их, вы сможете легче и быстрее разобраться со сложившейся негативной ситуацией, поможете ребенку пережить это состояние и сведете к минимуму, а то и вообще предотвратите истерики в будущем.

Итак, причины:

1. Осознание ребенком собственного бессилия;

В 2 года малыш уже способен понимать достаточно много. Он видит разнообразие возможных действий, которые доступны для взрослых и в то же время понимает, что не может воспроизвести все то, что ему хотелось бы сделать.

1. Слабое развитие речи;

Ребенок не может выразить словами и четко сформулировать то, что он чувствует. Эта физическая неспособность приводит малыша в состояние раздражения, которое потом выливается в истерику.

1. В 2 года нервная система ребенка еще не до конца развита;

Она не может справиться со всеми эмоциями, которые малыш переживает. Устраивая истерику, плача и крича, он справляется со всеми накопившимися за день чувствами и впечатлениями.

1. Еще одной причиной истерик в 2 года могут стать банальные физиологические потребности;

Мокрые штаны, чувство голода, желание пить и тому подобное также может стать виновником истерики. Сюда же можно включить болезнь, плохое самочувствие.

1. Большое количество впечатлений за день также может спровоцировать истерики в 2 года перед сном;

Нервная система малыша по-другому справляться в этом возрасте не умеет.

Если при этом вы еще не следите за режимом, не проводите подготовительные, успокаивающие мероприятия перед сном, тогда ребенку не остается выхода – он будет сбрасывать напряжение через крики.

1. Желание привлечь внимание взрослых;

Ребенок мог обращаться к вам не один раз: спрашивать о чем то, просить что-то, но вы его попросту не слышали в силу разных причин. А если и слышали, то никак не прореагировали.

Кстати! Это наиболее частая причина истерик.

1. С помощью истерики ребенок манипулирует вами;

Таким поведением малыш хочет во что бы то ни стало заполучить желаемое: игрушку, конфету и т.д. Либо просто настоять на своем: такая вот проверка вас на прочность, кто сильнее.

1. Подражание ребенком поведению, окружающих его взрослых;

Если в доме постоянные скандалы, разговоры на повышенных тонах, то малыш будет копировать такое поведение. Перенимание всего, что видит и слышит ребенок — хорошее и плохое, характерно для двухлетнего возраста.

Обязательно работайте со своими эмоциями и раздражением.

1. Чрезмерная опека родителей и постоянный контроль во всем — еще одна возможная причина истерик 2-летнего малыша.

Так он выражает свой протест и несогласие с вашей линией поведения по отношению к нему.

Как реагировать на истерику

Следующие советы вам помогут получить полноценное представление о том, как успокоить ребенка при истерике.

- Прежде всего, успокойтесь сами;

Первое, что мы испытываем в моменты такого поведения своего ребенка – это чувство растерянности, раздражения, смущения, возмущения т.д. Вся эта гамма эмоций — плохой помощник в этой ситуации. В итоге успокаивать придется вас.

- Переключите внимание малыша. Детей этого возраста легко отвлечь;
- Обязательно проговорите вслух эмоциональное состояние, которое малыш переживает в данный момент;

Например: «Я понимаю, тебе сейчас очень хочется получить это (конкретно ваша ситуация), но я не планировала это делать (покупать игрушку, например) и не собираюсь» или «Ты не хочешь сейчас это делать».

Причем, желательно говорить, имитируя эмоции ребенка в это время: повышенный тон, раздражение и т.д. Это дает малышу ощущение того, что его понимают. А это уже половина на пути к удачному разрешению истерики.

- Уведите ребенка с места раздражения;

Если это магазин, постарайтесь вывести его оттуда.

- Когда вы обращаетесь к малышу во время истерики, обязательно примите положение, при котором он будет видеть вас на уровне своих глаз;
- Предложите ребенку свои объятия.

Это не означает, что вы сразу должны хватать его в охапку. Малыш может не хотеть этого. Тогда скажите ему о том, что, когда он будет готов, то в любой момент сможет подойти, и вы его обнимите.

Цель этих действий – добиться правильного окончания истерики. А именно – она должна закончиться у вас в объятиях тихим плачем.

Это означает, что ребенок осознал и пережил этот момент. Такое завершение конфликта поможет в будущем свести к минимуму, а то и полностью избавиться от истерик.

Как предотвратить истерику

Вы, как никто другой, знаете моменты, которые предшествуют истерике. Если начать действовать в это время, можно избежать истерики.

1. Увеличьте в разы долю своего внимания к ребенку в этот момент. Предложите ему совместное пребывание в любом виде: поиграйте вместе, почитайте с ним и т.д. Очень важен телесный контакт: объятия, поцелуи – этого должно быть много;
2. Не перегружайте ребенка впечатлениями в течение дня (походы в гости, развлекательные мероприятия, людные места). Это поможет предотвратить ночную истерику в 2 года;
3. Если ситуация связана с желанием что-то купить (игрушки, еда), тогда предложите малышу на выбор сразу несколько вариантов, но не больше 3 позиций;

Естественно, без учета желаемого объекта – ваша цель — как можно мягче отвести внимание ребенка от него. Иначе он просто выберет то, что хотел изначально, даже не обращая внимания на предложенные дополнительные варианты.

А вы не собираетесь покупать это в данный момент, иначе предистерической ситуации не было бы места.

Сразу преподнесите это следующим образом: покупка будет совершена только в пределах этих трех позиций.

Так малыш будет четко понимать: то, что он хочет в данный момент ему не купят.

А начавшее его накрывать чувство огорчения будет перекрыто возможностью выбора, что дает положительное ощущение достоинства своего «Я»: «Со мной считаются, интересуются моим мнением».

1. Избегайте места возможных конфликтов. Например, не заходите в ряды детских игрушек, если вы находитесь в магазине. А, если знаете, что это не поможет, постарайтесь сделать так, чтобы ребенок вообще не посещал магазин;
2. Если ребенок просит помощи – помогите. Даже там, где знаете точно, что малыш может справиться сам. Но, при этом, озвучьте, что в следующий раз он будет продолжать справляться сам;
3. Не давайте игрушки не по возрасту. Ребенок не справится с задачей (в этом не будет его вины: игрушка не рассчитана на его возраст) и это станет дополнительным поводом закатить истерику.

Чего нельзя делать родителям при истерике у ребенка

Здесь вам надо запомнить следующие правила:

- Никогда не кричите на малыша, требуя немедленно успокоиться;

Последствием такого поведения может стать, что ребенок закроется в себе и контакт будет восстановить сложнее.

Кроме того, своими приказами вы ставите запрет на выход эмоций. Этого делать нельзя: так работает нервная система ребенка. В 2 года она по другому не умеет и на данный момент времени это именно то, что нужно, как странно бы это не звучало.

А вы, получается, насильно прерываете естественный ход событий. Эмоциям все равно нужен выход и, если не сейчас, то малыш избавится от них в другое время, в другом месте. А значит, частых истерик у ребенка 2 лет не избежать. Вы только замедлите ход событий

- Не стоит бросаться выполнять все желания ребенка лишь бы он успокоился.

Внимание! Это самая частая ошибка родителей. Особенно, когда такая ситуация возникает в общественных местах.

Вы чувствуете себя неудобно перед окружающими и это чувство преобладает. Как итог: «На тебе это, только успокойся». Вам надо запомнить одно: в этот момент есть только вы и ваш малыш. Больше никто не должен волновать вас.

Тем более, вы не должны прислушиваться к советам со стороны. Только вы, как мать знаете, как надо и что будет лучше всего для вашего ребенка. Ну, я надеюсь, после этой статьи точно будете знать и ваша уверенность в себе возрастет в разы.

Важно! Давая малышу в такие моменты все, что он требует, вы позволяете ему манипулировать вами и таким способом добиваться своего.

Если твердо решили для себя, что не будете это покупать сегодня, значит придерживайтесь этого решения до конца. Ребенок должен знать и понимать слово «нет».

Как быстро остановить истерику

Ознакомившись с нижеописанными пошаговыми действиями, вы будете знать, как остановить истерику у ребенка в 2 года за 2 минуты.

1. Немедленно отреагируйте. Как минимум, поверните голову в сторону орущего малыша. На этом этапе не разговаривайте с ним;
2. Присоединитесь к ребенку, так чтобы вы были на уровне его глаз. Присядьте на корточки, наклонитесь, но малыш должен видеть вас напротив себя, а не смотреть сверху вниз. По-прежнему не разговаривайте;
3. Проговорите вслух эмоции ребенка, считав их с его лица: «Ты злишься?», «Ты обижен?». Кивая вам в ответ, малыш уже настроен на продолжение диалога с вами. Это — первый мост между вами и ним;
4. Глубже проанализируйте ситуацию. Спросите ребенка, что он хочет. Если еще не умеет говорить, попросите показать, предлагая разные варианты для ответа;

Не давайте оценку тому, что говорит вам ребенок, отвечая на ваш вопрос. Просто молча слушайте, и когда он выговорится, задайте вопрос: «Что-нибудь еще?»

1. Ответьте малышу.

Если вы не согласны с тем, что услышали (не собираетесь покупать игрушку, идти куда-то), обнимите ребенка, скажите о том, что понимаете его чувства, но не собираетесь это выполнять.

Примерно так: « Я очень хорошо понимаю твоё желание, но я не планировала это делать, извини». При этом обязательно обоснуйте, почему не будете выполнять желание малыша.

А, если, наоборот, согласны, поблагодарите его за то, что сказал вам и теперь вы знаете, что надо сделать. Как только вы войдете в диалог со своим ребенком, истерика начнет утихать.

Помните! Никогда не игнорируйте своего малыша. При этом все свое время вы не должны посвящать только ему, но если слышите о чем он говорит и можете ответить – сделайте это.

Вы не знаете, насколько важно для него то, что он до вас пытается донести (по его шкале ценностей). И, если это действительно для него имеет значение, а вы никак не реагируете, он все равно выберет способ, на который вам придется обратить свое внимание.

Не доводите до этого, и тогда у вас не будет необходимости бороться с истериками. Вы просто не узнаете, что это такое.

Подготовила
старший воспитатель
МБДОУ №1 «Ромашка»
О.А.Пшонник.

Источник: <https://uroki4mam.ru/>