

КРИЗИС ТРЁХ ЛЕТ. КАК СПРАВИТЬСЯ С ДЕТСКОЙ ИСТЕРИКОЙ?

Возраст 3-4 года можно условно назвать «Я сам». Упрямство, протесты, истерики и своеволие — частые проявления кризиса 3 лет у детей.

Как родителям справляться с детскими истериками? Как отличить настоящую проблему от особенностей кризисного периода?

КАК РЕАГИРОВАТЬ?

Не бывает одной-единственной реакции на детскую истерику. Ваша реакция должна зависеть от причины истерики.

- Плачет, потому что устал, болен, переутомлен, -кладем спать, жалеем, снижаем нагрузку на ребенка.
- Плачет, потому что кризис трех лет - утешаем, терпим, остаемся спокойными.
- Плачет, потому что манипулирует и хочет добиться своего любой ценой, - не ведемся, сохраняем спокойствие, прекращаем «театр одного актера» и лишаем ребенка зрителей.

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА

- Чем эмоциональнее ребенок, тем больше ему нужны правила. Нужны как опора в жизни. Иначе эмоциональность бросает его из стороны в сторону, и он становится совсем сумасшедшим.
- Чем больше детей, тем они эмоциональнее и тем больше им нужны правила. Все многодетные родители знают: когда дети по отдельности - они просто ангелы. Как только собираются вместе - стены ходят ходуном. А значит, снова нужны правила. Нужны строгость, границы и дисциплина.
- Чем меньше взрослых - тем больше правил. Конечно, если у вас две няни и один ребенок, вы можете вести глубокие разговоры, присесть на корточки, посмотреть ему в глаза, час успокаивать его истерику, потом еще час обнимать его, чтоб не осталось психотравмы, и так далее. Но если вы одна, без нянь и помощников, а детей хотя бы двое, вы уже не будете час философски успокаивать истерику. Вы понимаете детские переживания, но у вас есть еще второй ребенок, который тоже нуждается в вашем внимании. И лишать его мамы из-за того, что второй истерит час после запрета, вы не будете.
- Не говорите: «Не плачь!» Не стремитесь сразу отвлечь и развлечь. Помогайте ребенку проживать стресс и выходить из него, а не сдерживать неприятные чувства и терпеть. Пусть огорчается, плачет, боится, протестует - и пусть с вашей помощью учится принимать реалии жизни, от слез переходить к действиям, утешаться.
- Сами оставайтесь уверенными и спокойными. В панику склонны впадать те взрослые, которым не хватало утешения в детстве, и они

пасуют перед стрессом. Если вы понимаете, что не можете выносить истерик своего ребенка, что в стрессовой ситуации вам не справиться с эмоциями, - это повод позаботиться прежде всего о себе, возможно, обратиться за помощью к психологу.

Не ждите, что ребенок все поймет с первого раза, что всегда будет послушным, спокойным и тихим. Примите, что слезы - это нормально! Смиритесь, что ребенок имеет право на истерику, что он имеет право требовать что угодно. А вы имеете право отстаивать свои интересы. Потому что главные в доме - это родители, а не ребенок.

Избавление от завышенных ожиданий, мыслей о том, что вы что-то делаете не так или ваш ребенок совсем не такой, как другие, поможет вам легче проживать кризисные периоды и придерживаться основных советов специалистов.