

Истерики и капризы у ребенка 4-5 лет

Капризы и истерики у детей старше четырех лет зачастую являются следствием воспитательных промахов родителей. Ребенку все разрешают, о существовании слова «нет» он знает только понаслышке. Даже если не разрешает мама, всегда можно обратиться к папе или бабушке.

Постоянное истеричное поведение у 4-летнего ребенка может быть серьезным звоночком, свидетельствующим о наличии проблем с нервной системой. В случае если малыш во время истерики ведет себя агрессивно, наносит повреждения себе и другим, задерживает дыхание или теряет сознание, после приступа наблюдается рвота, вялость или усталость, то следует обратиться к неврологу.

Если же у малыша со здоровьем все в порядке, значит, причины капризов и истерик кроются в семье и реакции близких людей на его поведение.

Как предотвратить истерику

Лучший способ справиться с истерикой – не допустить ее. И хотя психологи утверждают, что через эти приступы проходят все дети, вы можете постараться уменьшить частоту и тяжесть эмоциональных вспышек.

1. Поддерживайте распорядок дня. Дети раннего возраста и дошкольники чувствуют себя в безопасности, когда придерживаются четко установленного режима. Голод и сонливость, вероятно, наиболее распространенные причины истерики. Их можно избежать, если соблюдать обычный дневной график отхода ко сну и приема пищи.

2. Подготовьте ребенка к изменениям. Убедитесь, что предупреждаете его задолго до существенных изменений, например, таких как первый день в детском саду. Дав малышу время для приспособления, вы тем самым снизите вероятность появления приступов истерики.

3. Будьте твердыми. Если ребенок чувствует, что он может с помощью истерик влиять на ваши решения, то будет и дальше манипулировать вами, чтобы добиться своего. Убедитесь, что он знает: вы принимаете твердые решения и не передумаете в ответ на плохое поведение.

4. Пересмотрите свои запреты. Прежде чем отказывать малышу в просьбе, спросите себя, является ли ваш запрет действительно необходимым. Почему бы вашему сыну не перекусить, если ужин задерживается? Вы можете избежать истерики, просто сделав ему бутерброд. Не применяйте правила только ради правил, пересматривайте запреты.

5. Предоставьте выбор. Уже с двух лет карапуз добивается большей автономности. Предложите ему простой выбор, чтобы он почувствовал себя самостоятельным человеком. Например,

предложите на завтрак ребенку выбор между овсяной кашей и кукурузными хлопьями. Только не задавайте такой вопрос, как: «Что бы ты хотел покушать?» Вы рискуете получить совершенно ненужный вам ответ. Спрашивайте: «Ты будешь кушать кашу или хлопья?»

6. Уделяйте больше внимания. Для ребенка даже плохое внимание лучше, чем никакое. Убедитесь в том, что тратите достаточно времени и откликаетесь на его основные потребности в любви и ласке.

Источник: Е. Корнеева «Детские капризы. Что это такое и как с этим бороться».