ПОЧЕМУ РЕБЕНОК В 2,5 ГОДА СТАЛ КАПРИЗНЫМ, НЕРВНЫМ И ИСТЕРИЧНЫМ?

Каждый малыш с раннего детства порой ведет себя совершенно непонятным для родителей образом – поведение иногда не вписывается во «взрослую» логику. В чем же причина того, что ребенок в 2,5 года не слушается, устраивает беспричинные истерики, не давая родителям спокойно отдохнуть после рабочего дня? Вариантов может быть множество. Некоторые родители совершают ошибку, предпочитая не обращать внимания на такие особенности поведения крохи и полагая, что с возрастом «все пройдет само». Увы, такой подход вызывает серьезные отклонения в психике ребенка, оставленного со своей проблемой «один на один». Другие, напротив, пытаются всеми силами успокоить малыша, невольно превращая его в маленького тирана.

О ВАЖНОСТИ ПРОБЛЕМЫ

Рассмотрим, с чем связаны регулярные капризы, непослушание и истерики в 2,5-3 годика. Прежде всего, это повышенная нервная возбудимость. Причем у отдельных детей она наблюдается с рождения и представляет собой особенности личности, у других – возникает с возрастом под воздействием внешних факторов (как системы воспитания в целом, так и конкретных событий). Подобное поведение может наблюдаться на постоянной основе или представлять собой приступы, возникающие в виде ответной реакции на психоэмоциональное напряжение, накапливающееся с течением времени. Родителям крайне важно разобраться в этих факторах и решить глубинную проблему, в противном случае все это перейдет во взрослую жизнь и станет причиной того, что повзрослевший ребенок будет считаться нервным, невоздержанным, даже агрессивным. Интересно, что некоторые дети постоянно истерят, желая манипулировать родителями, заставлять их «плясать под свою дудку». Нечто подобное делают и груднички, стремясь любой ценой добиться внимания мамы. Дети же постарше, в 2,7 года, становятся гораздо хитрее – они понимают, как окружающие отреагируют на тот или иной их поступок, и нередко весьма умело подчиняют себе родителей.

 ВОЗМОЖНЫЕ ПРИЧИНЫ

Рассмотрим, каковы основные причины того, что ребенок закатывает истерики, плачет, капризничает, отказывается подчиняться родителям. Их несколько.

* Недостаток внимания. Некоторые родители ошибочно полагают, что малыш в 2,5–2,6 года еще не нуждается в общении с ними, что он очень маленький, ничего не понимает, поэтому достаточно покормить его, помыть, переодеть и уложить спать. Разговаривать с крохой они считают излишним. Результат – от недостатка родительского внимания ребенок страдает, поэтому пробует решить проблему доступным способом. Так, кроха очень быстро сообразит, что плач и истерика – отличный способ сконцентрировать вокруг себя всеобщее внимание. И будет использовать этот прием.
* Желание отомстить. Некоторые дети, которых, по их мнению, обидели родители, могут начать капризничать, желая таким образом отомстить.
* Бунт. Некоторое мамы полагают, что до 3 лет малыш не имеет собственной воли, своей точки зрения, поэтому позволяют себе использовать по отношению к нему приказной грубый тон, всеми способами принижать его значимость («да кто ты вообще такой»). Результат не заставит себя долго ждать – ребенок станет нервным и капризным.
* Самооценка. Любому приятно, когда его жалеют, обращают на него внимание, проявляют сочувствие. Дети очень умны, поэтому, однажды заплакав и поняв, что мама готова бросить все дела и прийти его жалеть, малыш будет использовать эту «хитрость» постоянно, чтобы самоутвердиться.

Еще одна возможная причина – появление в семье младшего ребенка. Внимание родителей переключается на младенца, а первый невольно становится «старшим», ему не только достается гораздо меньше родительской ласки, но и предлагаются новые обязанности, которые совсем ему не нужны. Будучи неготовым к такой ответственности, ребенок может сильно «испортиться», начать капризничать, желая вернуть себе материнское внимание.

 Кроме того, вызвать истерику могут: переутомление; невозможность получить желаемое; нехватка словарного запаса для выражения своих переживаний и чувств, что приводит к необходимости использовать плач.

*Родителям важно сохранять спокойствие и понимать, что это время – неизбежный период в жизни многих малышей, который нужно пережить.*

НОЧНАЯ ИСТЕРИКА

 Возможны и ситуации, когда посреди ночи ребенок просыпается с криком, не может успокоиться, тяжело дышит, покрывается испариной, не узнает собственных родителей. Причина чаще всего в том, что малышу приснился кошмар, который может повторяться по несколько раз за ночь. Состояние носит название «синдром ночного страха» и чаще всего проходит с возрастом. Родителям необходимо предпринимать меры, чтобы ребенок случайно не нанес себе физические увечья.

ПРИЗНАКИ ИСТЕРИКИ

Дети не могут терпеть, в силу своего возраста начинают плакать и устраивают истерику при малейшем проявлении дискомфорта. Распознать истерику у малыша помогут такие признаки: вспышка гнева неконтролируемого характера; слезы; крики громкие, истеричные; раздражение. Ребенок в этот момент не может себя контролировать, вызывая у родителей ярость и гнев, поскольку старшее поколение уверено – у малыша есть все необходимое для счастья. Если же ситуация происходит на улице, то она усугубляется вмешательством «участливых» прохожих, которые просят успокоить ребенка или же упрекают родителей, что они неправильно его воспитывают. Желая утихомирить кроху, мамы выполняют любое его требование, лишь бы ребенок успокоился. И догадливые дети довольно быстро понимают, как им всегда получать желаемое. Они начинают использовать капризы, которые, в отличие от истерики, чаще всего сознательны и используются для достижения цели. Ребенок захочет проверить родителей «на прочность», начиная плакать и капризничать всякий раз, когда ему не удается получить желаемое «по-хорошему». В этот момент очень важно проявить выдержку, не дать малышу почувствовать власть, в противном случае он будет продолжать добиваться своего истериками, а система норм и правил очень сильно пошатнется.

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ

Для решения проблем детского непослушания и постоянных истерик родителям следует, в первую очередь, обратить внимание на собственный стиль поведения. Возможно, из-за чрезмерной занятости маме не удается уделить должное время общению с малышом, что и провоцирует его на плач. В этом случае необходимо чаще разговаривать с крохой, рассказывать ему сказки. Если родитель понял, что невольно обидел малыша, стоит извиниться, признать свою ошибку, в противном случае желание мстить только усилится. Нельзя унижать ребенка, приказывать ему, относиться как к безвольному созданию, не имеющему собственного мнения. Конечно, в столь раннем возрасте кроха еще полностью зависим от родителей, но подобное отношение не приведет ни к чему хорошему – со временем он смирится с постоянным унижением, вырастет робким, неуверенным в себе, полностью лишенным лидерских задатков. В периоды детских капризов мамам и папам важно сохранять спокойствие, хотя порой это бывает довольно сложно. Более подробно прочитать про истерику у малышей вы можете тут. Нужно показывать положительный пример. Нет ничего удивительного в том, что у постоянно ругающихся и нервных родителей такие же дети, которые используют доступную им модель поведения и считают ее нормой. Вот почему зачастую для решения проблемы капризов и истерик бывает достаточно самим родителям вести себя спокойнее.

Важно проявить не только выдержку, но и фантазию.

 Приведем пример: *Маша отказывается есть кашу, говоря, что она невкусная, вызывая недоумение мамы, ведь 10 минут назад Маша сама попросила приготовить именно эту кашу. На кухню приходит папа, и, видя тарелку, радуется, говорит, что с удовольствием все съест, даже берет в руки тарелку. И Маша вновь вредничает, сообщая, что справится с кашей самостоятельно. Таким образом хитрый папа сумел достигнуть поставленной цели и накормить ребенка.*

Баловать кроху недопустимо, даже если это долгожданный и единственный ребенок, любимец всей семьи. Важно научить малыша понимать, что, помимо него, у родителей есть и другие дела, поэтому нельзя требовать к себе постоянного внимания. Однако и игнорировать потребности ребенка не следует, нужно спрашивать его мнение, обязательно прислушиваться к нему, хотя и не всегда выполнять его желания. Любой отказ должен быть обоснованным, ребенку важно понимать, почему нельзя.

 СОВЕТЫ ЭКСПЕРТОВ

Факторы, которые могут вызвать негативное поведение ребенка, довольно многообразны. Поэтому советы психолога предполагают, прежде всего, установление причины капризов и истерик. Исходя из этого определяются и способы решения проблемы.

* Если причина в переутомлении – нужно составить режим дня таким образом, чтобы ребенок имел возможность отдыхать днем.
* Вызвать приступы нервозности и капризов может и чрезмерная занятость ребенка. Некоторые родители из благих побуждений записывают сына или дочь в различные кружки или непрерывно обучают дома, что сказывается на психике и приводит к подобным проблемам. Справиться можно лишь при помощи нормализации жизни крохи, отказа от чрезмерных нагрузок.
* Частая причина – бунт против родительской деспотии. В этом случае нужно позволить ребенку стать более самостоятельным, дать ему возможность самому одеваться, выбирать для себя костюм. Важно интересоваться его мнением по поводу того, что приготовить на ужин, куда пойти гулять. Причем родителям не нужно становиться послушными «слугами» своего ребенка, достаточно проявить интерес к его позиции и выслушать его мнение.
* Как только ребенок собрался заплакать, можно попробовать отвлечь его несложной для выполнения просьбой.

 Помочь ребенку разобраться с собственными эмоциями и чувствами может активное слушание. Родители могут использовать фразы «Я вижу, что ты расстроен из-за того, что сломал куклу», «Я знаю, что ты сердишься». Ребенок учится понимать сам себя и контролировать свои эмоции.

КАК УСПОКОИТЬ?

Рассмотрим рекомендации специалистов, помогающие разобраться со сложнейшим вопросом: как успокоить ребенка, который психует, истерит, кричит и плачет, требуя купить ему игрушку? Некоторые дети даже теряют над собой контроль и начинают биться головой о стену. Ситуация очень непростая, особенно если происходит все в поликлинике или общественном транспорте.

 Как же быть?

1. Прежде всего, эксперты призывают быть краткими. В таком состоянии ребенок не может воспринимать долгие родительские речи, не вникает в их смысл. Поэтому говорить с малышом нужно строго, четко и кратко.
2. Спокойный тон и мягкая, но уверенная интонация – лучшие помощники в данном случае.
3. Нельзя сдаваться, решив выполнить каприз, лишь бы успокоить малыша, обещая себе, что в следующий раз мама будет более стойкой. Решение проблемы откладывать нельзя.
4. Отвечать агрессией на агрессию малыша недопустимо, родителям нужно проявить выдержку и терпение. Тем более нельзя использовать физические наказания.
5. Если ситуация позволяет (мама с ребенком находятся дома), очень желательно оставить его одного со своими слезами, но под контролем. Ребенок поймет, что «лишился зрителя», и перестанет плакать и кричать, быстро утратит интерес к капризу и переключится на что-то иное.

Некоторым родителям последняя мера может показаться излишне суровой, но это не так. Очень часто если один малыш отобрал у другого игрушку, обиженный будет стараться защитить свою собственность. Но если рядом окажется взрослый, то он побежит жаловаться, может даже устроить истерику, чтобы кто-то другой решил его проблему. Дав ребенку остаться одному, вдумчивый родитель сделает шаг к становлению его самостоятельной и независимой личности. После истерики важно взять ребенка на руки или обнять, ласково поговорить с ним, чтобы у него не возникало ощущения, что мама разлюбила его. Но система запретов должна соблюдаться четко. При этом очень важно, чтобы один родитель не нарушал запреты другого (например, папа дает ребенку шоколад, хотя мама строжайше запретила). Такого быть не должно, оба должны быть «в одной команде», поддерживать друг друга, а все разногласия решать в отсутствие малыша.

 КОГДА ОБРАЩАТЬСЯ К СПЕЦИАЛИСТУ?

 Бывают ситуации, когда непослушание, плач и капризы являются следствием гиперкинетического синдрома – психического заболевания. В этом случае придется воспользоваться профессиональной помощью.

Кроме того, обязательно нужно показать малыша неврологу в следующих случаях: потеря сознания или проблема с дыханием во время истерики; рвота после; вялость, внезапная апатия; состояние не прекращается, даже когда малышу исполнилось 4 года.

Это симптомы могут говорить о серьезном заболевании, поэтому игнорироваться не должны. Через истерики и плачи, капризы и слезы приходится проходить практически всем родителям, главное при этом – научиться понимать своего малыша и чутко реагировать на происходящие с ним изменения. Тогда и проблем станет гораздо меньше.