

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

«КАК СПРАВИТЬСЯ С ИСТЕРИКОЙ У РЕБЕНКА»



Как справиться с истерикой у ребенка?

Истерика у ребенка: он топает ногами, кричит, плачет и ничего не хочет слышать. Или монотонно ноет, хнычет и канючит. Каждый родитель хоть раз сталкивался с подобным поведением своего чада. Но обычно проблема масштабнее, чем кажется, и затрагивает 9 из 10 семей, которым приходится воспитывать истеричного ребенка. Да и сами истерики – не разовое явление, так они происходят систематически. Мамы и папы в растерянности, они злятся, переживают, не знают, как все это прекратить. Что делать взрослым, если у ребенка истерика? Что такое детская истерика?

Истерика – это особое эмоциональное состояние крайнего возбуждения. Ребенок кричит, рыдает, падает на пол, может биться о стены или царапать себе лицо. Он совершенно не восприимчив к словам и действиям окружающих и практически не чувствует боли. Остановить это крайне сложно. Такое поведение пугает и озадачивает родителей, особенно если, по их мнению, и причин-то особых для такого поведения у малыша не было. Что взрослые сделали не так?

Истерика, как правило, хоть и развивается стремительно, но как любой процесс в нашем организме, протекает в несколько стадий. **Даже если кажется, что все началось внезапно, поверьте, симптомы начинающегося «концерта» были, и их нужно научиться узнавать.** Часто малыш начинает сопеть, хныкать, замолкает. Это затишье перед бурей. Если вовремя отреагировать, истерики можно избежать. Порой для этого достаточно ласково обнять обидевшегося на весь мир малыша, спросить, что его так огорчило. Если дело в сломавшейся игрушке, предложить починить ее вместе.

Некоторых детей для профилактики истерики достаточно переключить на другое занятие. Не получается собрать конструктор? Не плачь, мы сейчас порисуем, а потом обязательно соберем из упрямых деталей домик или паровоз. Если предвестники разглядеть не удалось или взрослые не придали им должного значения, начинается сама истерика.

- **Первая стадия – голосовая.** Ребенок, стараясь обратить на себя внимание, начинает хныкать или сразу кричать.
- **Вторая стадия – моторная.** Она характеризуется возбужденными активными движениями малыша. Он может начать бросать игрушки, топтать, кататься по полу. Это самая опасная стадия – ребенок может травмироваться.
- **Третья стадия - остаточная.** Это своеобразный выход из «пике» - уставший физически и морально ребенок заливается слезами, обводит присутствующих несчастным взглядом и судорожно всхлипывает. Длиться стадия может до нескольких часов.

Почему ребенок так делает?

Надо сказать, что не всегда дети истерят «из вредности». И советы типа «Меньше внимания – быстрее успокоится» или «Ремня ему хорошего!» не только бесполезны, но и вредны.

Истерики у детей бывают двух видов – **произвольные и произвольные**. В первом случае малыш действительно показывает характер, что-то хочет получить и просто не видит другого способа. Он кричит, стучит ногами и руками, трясет головой, при этом прекрасно отдавая себе отчет в том, что именно он делает. Если **однажды ребенок добился своего путем такой истерики, он возьмет это на вооружение, и будет манипулировать родителями все чаще и чаще**. Что делать в этой ситуации? Предоставить карапузу право выбора. Спокойно объяснить, что вам не нравится такое его поведение, **предупредить о возможном наказании (например, лишении возможности посмотреть мультики или пойти в парк), а потом, если малыш не успокоился, осуществить наказание**. Таким образом, у ребенка есть выбор – кричать дальше и лишиться чего-то приятного или взять себя в руки и разрешить конфликт миром.

Физически в этой ситуации наказывать нельзя! Это сделает малыша еще более агрессивным. Убедившись в неэффективности истерики как инструмента для получения личной выгоды, ребенок постепенно перестанет капризничать.

Непроизвольные истерики – процесс, протекающий на гормональном уровне. **Малыш не в состоянии контролировать свое поведение и свое тело из-за резкого выброса гормонов стресса. Уговаривать в этой ситуации бесполезно**, так как ребенок попросту вас не слышит. Что делать? Опять же успокоиться. И только потом переходить к делу.

В состоянии неконтролируемой истерики **ребенку важен тактильный контакт**. Попробуйте взять его на руки, обнять, погладить по голове. Говорите с ним тихим, успокаивающим голосом, описывайте что-то не имеющее отношения к происходящему: «Вон птички на окошко сели», «Смотри, какое сегодня солнышко, может, погуляем?». Не так важно, что именно вы будете говорить. Главное – тактильный контакт. **Когда ребенок успокоится, нужно обязательно постараться выяснить, что произошло**. Используйте для этого наводящие вопросы: «Тебя что-то расстроило?», «Ты испугался?» и т.д. Кто подвержен истерикам?

Склонность к истерикам – врожденная особенность. **Все зависит от типа организации нервной системы малыша:**

- **Слабый тип.** Это пугливые, неуверенные в себе дети. Они подвержены частой смене настроения. У них нестабильный аппетит и плохой сон. Они возбудимы, часто повышают голос. Очень подвержены истерикам,

пребывая в которых ведут себя непредсказуемо. Успокаиваются относительно быстро.

- **Сильный тип.** Ребята с таким типом нервной системы чаще пребывают в благодушном настроении, легко увлекаются, часто не доводят начатое до конца. В сильной стрессовой ситуации могут закатить истерику, но это маловероятно. Да и «погасить» такую истерику будет довольно просто.
- **Неуравновешенный тип.** Это тревожные дети. Их часто мучают страхи, сомнения. Они спят «поверхностным» сном, за ночь могут просыпаться по несколько раз. Могут быть шумными в обществе, так как любят быть в центре внимания, но болезненно относятся к любой критике. Истерика у таких ребят может начаться внезапно и сопровождается проявлениями агрессии. Успокоить их трудно.
- **Медлительный тип.** Это очень спокойные, рассудительные дети. Любят заниматься чем-то в одиночестве. Их трудно расшевелить. По причине замедленных процессов возбуждения и торможения в нервной системе практически не устраивают истерик. Могли бы, но пока до их мозга это доходит, необходимость в крике уже отпадает.

Таким образом, чаще всего на детские истерики жалуются родители ребят со слабым и неуравновешенным типами нервной системы.

Ночные истерики

Особняком стоят ночные истерики. Они всегда носят характер **непроизвольных** и могут быть вызваны рядом причин: **страхами, приснившимися кошмарами, дневным перевозбуждением и обилием впечатлений.** Малыш просто просыпается и сразу начинает кричать. Угмонить его сложно, он выгибает спину, стучит ногами и руками, пытается убежать.

Если малыша оставить без внимания, то он может покалечиться. Здесь важно обеспечить тактильный контакт, устранить причину страхов – включить ночник, убрать пугающий предмет из комнаты.

Я в свое время столкнулась с ночными истериками у своего двухлетнего сына. Не помогало ничего. Тогда нашлось нестандартное решение, которое теперь я рекомендую многим мамам. Мы обсудили с малышом «страшные тени и привидения», которые не дают ему спать, после чего пошли и купили в магазине небольшого ярко-желтого плюшевого очень смешного кота. **Мы дали ему имя – Смелчак.**

По рассказанной мной легенде, смелый солнечный кот по ночам охраняет мальчиков и девочек от теней и других злодеев. Сын стал спокойнее засыпать, потому что верил мне и Смелчаку. Через пару недель он вообще перестал

просыпаться по ночам. Но Смельчака (уже изрядно потрепанного) и сейчас, полтора года спустя, в обязательном порядке берет с собой в постель.

Заведите такого друга своему малышу. **Пусть это будет добрый, очень яркий персонаж обязательно с большими глазами или широкой улыбкой.** Сочините о нем сказку. Ваш ребенок в нее тоже поверит.

Возрастные истерики

Возрастные истерики – это следствие «настройки» детской нервной системы. В разные этапы своей жизни малыш по мере узнавания нового должен приспособливаться к этому новому. Безболезненно получается не всегда и далеко не у всех.

- **До 1 года малыши истерят редко.** Истерика у них всегда имеет свою причину: мокрые штанишки, усталость в промежутках между периодами сна, голод, скука и т.д. В этом возрасте причиной для частого и требовательного плача может послужить и повышенное внутричерепное давление. Подтвердить или исключить такую проблему поможет консультация врача-невролога. Психические отклонения в этом возрасте диагностировать практически невозможно.
- **Если ребенку уже 1,5 года,** его истерики - еще не способ манипуляции, а всего лишь следствие перенапряжения неустоявшейся еще психики. Успокоить малыша довольно просто. Достаточно взять его на руки и переключить его внимание.
- **В 2 года детская истерика** вызвана, как правило, желанием ребенка получить больше внимания от взрослых. Он уже умеет дифференцировать себя как отдельную личность. И часто с помощью истерики пытается объяснить, что ему что-то не нравится. Двухлетние детки могут капризничать от избытка впечатлений, от усталости, из-за болезни. В этом возрасте поводом для систематических истерик может стать рождение еще одного ребенка в семье. И очень часто истерики случаются на почве необходимости идти в детский сад. Как успокоить малыша? Способ зависит от причины истерики. Если устал – обеспечить ему отдых. Если «ревнует» к брату или сестре – уделить больше внимания.
- **В 3 года** начинается так называемый «кризис трех лет». «Я сам!» - именно это чаще всего слышат родители трехлетних малышей. Малыш настойчиво требует уважения к своим убеждениям, яростно протестует, истерит по поводу и без. Трехлетние малыши невероятно упрямые. Они еще не умеют идти на компромисс. Успокоить их трудно. В некоторых случаях без помощи психолога не обойтись. Ребята – большие индивидуумы, и подход к их истерикам требуется индивидуальный.

- **Обычно к 4 годам детские истерики сходят на нет**, но если в возрасте 4-5 лет они все еще случаются, это может свидетельствовать, увы, о пробелах в воспитании. Если ребенок не знает слова «нет» или не ощущает границ дозволенного, винить его в этом нельзя. Это дело

рук взрослых. Истерики уже вполне контролируемые, малыш осваивает способы манипуляции: если мама запрещает что-то, то можно попросить папу, если и он не даст желаемого, перед громкой истерикой уж точно не устоят бабушка и дедушка. Если у малыша к 4-5 годам не выявлено неврологических или психических заболеваний, то доктор Комаровский советует по возможности оставлять истерящего ребенка в одиночестве. В изоляции нет зрителей, а значит, устраивать представление не интересно.

- **В 6 лет** наступает время повышенных требований и довольно жестких ограничений. У ребенка появляются обязанности. Он понимает необходимость вести себя в рамках приличия. Парадоксально, но факт – в этом возрасте истерики снова становятся произвольными. Это связано с тем, что в течение дня малыш вынужден хорошо себя вести в детском саду. Но к вечеру он устает. И после садика закатывает истерики. Это протест и неумение «сбросить» нервное напряжение. Помочь ему можно, интересно организовав вечерний досуг.
- **Кризис семи лет** – это второй ощутимый возрастной кризис в жизни человека. В 7 лет ребенок переходит от младшего возраста к школьному. Он болезненно воспринимает крутые перемены в жизни (необходимость учиться, соблюдать распорядок дня). Истерики в этом возрасте спонтанны. Бороться с ними нужно вместе со взрослыми, осваивая такое понятие как «сотрудничество».
- **В 8 и 9 лет истерики** случаются редко, обычно они связаны со сложностями в межличностном общении ребенка. Если у него с трудом складываются отношения со сверстниками и нет уверенности в собственных силах, истерики протекают в форме долгого или систематического плача. Установите причину и действуйте. Помогите чаду поверить в себя.
- **Истерика в возрасте 9 и 10 лет** – скорее исключение из правил. Связана она, как правило, с переходным периодом – ваш ребенок становится подростком. Он может довольно агрессивно скандалить, драться с ровесниками или подолгу плакать. В этом возрасте истерика всегда произвольная, преднамеренная и нередко связана с недостатком любви, в том числе к себе самому.

Советы психолога

- **Важно научить ребенка словами выражать свои проблемы и недовольство, а не закатывать истерику.** Как только малыш начал

говорить, ваша задача привить ему хорошую привычку- рассказывать о своих чувствах: «Меня пугает темнота» или «Меня раздражает, когда не получается сделать аппликацию».

- **При любой истерике у ребенка ведите себя адекватно, сохраняйте спокойствие.** Скажите «нет» собственным истерикам, чтобы ребенок

не копировал ваше поведение. Обратите внимание на климат в семье: ссоры родителей, конфликтные ситуации, состояние развода, депрессии кого-то из членов семьи действуют как бомба замедленного действия. Не сразу, но время от времени накопившийся негатив прорывает дамбу и выплескивается у ребенка в форме истерики. ▢ **Уделяйте внимание ребенку.** 80% всех истерик происходят по причине недостаточного внимания.

- **Не балуйте и не опекайте чадо излишне.**
- **Не стоит экспериментировать со способами погашения истерик.** Тактика всегда должна быть одна и та же.
- **Помогайте ребенку расслабляться.** Подойдут отвары из пустырника и чай с мятой, теплая ванна, легкий массаж. А вот принимать медикаменты нужно только по назначению врача.

