

Консультация для родителей

**ЕСЛИ У
РЕБЁНКА
ИСТЕРИКА**

Детская истерика (истерический невроз) — состояние крайнего нервного возбуждения, сопровождающееся потерей самообладания и неадекватным поведением.



Со стороны выглядит безобразно, пугает всех окружающих. Чаще всего используется осознанно для достижения желаемого. Однако из этого правила есть исключения. Приступы могут быть продиктованы психотравмами или заболеваниями нервной системы. В таких случаях требуется помощь неврологов и психотерапевтов. Основная причина истерики — столкновение интересов ребёнка и родителей.



Выделяют несколько типичных ситуаций, провоцирующих данное состояние. Они могут быть обусловлены психологическими и физиологическими факторами.

Психологические со стороны ребёнка:

- отсутствие возможности вербально высказать недовольство (когда ещё не умеет разговаривать);**
- привлечение к себе внимания, которого не хватает;**
- непреодолимое желание добиться чего-либо;**
- выражение протеста;**
- упрямство;**
- подражание сверстникам или взрослым;**
- психотравма;**
- слабый, неуравновешенный тип нервной системы.**

Психологические со стороны взрослых:

- гиперопека, чрезмерная строгость;
- неправильная система наказаний и поощрений или её отсутствие;
- прерывание любимого занятия;
- нарушение личного пространства;
- ошибки в воспитании.



Физиологические:

- недосыпание;
- переутомление, чрезмерные физические или эмоциональные нагрузки;
- голод;
- заболевания нервной системы;
- болезнь или реабилитационный период после болезни.



Что обычно делает ребёнок в истерике:

- плачет;
- громко кричит до хрипоты;
- размахивает ногами и руками;
- топает, прыгает;
- разбрасывает предметы;
- тяжело, прерывисто дышит;
- натужно и долго кашляет;
- царапает, кусает самого себя и окружающих;
- бьёт и толкает тех, кто находится рядом;
- бьётся головой об стену;
- не способен адекватно реагировать на сказанное и общаться;
- катается по полу;
- лёжа на полу, выгибает спину дугой — поза так - называемого «истерического моста», представляющая собой произвольные судороги.



Что делать?

Инструкция включает в себя несколько этапов.

1. Попытка перехвата

Чтобы избежать истерики, нужно:

Изучить предвестники (они у каждого индивидуальны).

Уметь распознавать по ним приближающийся приступ заранее.

Срочно отвлечь, переключить внимание на что-то захватывающее, интересное.

В качестве отвлекающих манёвров можно использовать яркие книжки, любимые игрушки, домашних питомцев, наблюдение за происходящим на улице, поиск вкусностей на кухне и т. д. Прием эффективен лишь в том случае, если истерика ещё не началась. Во время приступа использовать его уже бесполезно.



2. Обозначение проблемы

Когда ребёнок успокоится, нужно обязательно выяснить причину его расстройства и чётко проговорить возникшую проблему. Например: «Ты сердишься, потому что я не купила тебе куклу», «Ты обиделся, потому что тебе не дали ещё погулять». Это позволит ему осознать, что произошло и научит говорить о собственных чувствах.

После этого проводится разъяснительная беседа, почему он не получил желаемого: «Мы договорились, что купим куклу на день рождения», «Нам надо ещё поужинать, помыться и поиграть — мы бы не успели этого всего сделать, если бы остались гулять».

Такие открытые, доверительные разговоры сближают детей с родителями, способствуют установлению более тесного контакта, учат мыслить логически и осознавать наличие ограничивающих рамок, выступать за которые нельзя ни при каких обстоятельствах.

Поначалу ребёнок может спорить и отстаивать свои права, но постепенно осознает тщетность таких бунтов и собственную неправоту.



3. Сохранение спокойствия

Если предупредить надвигающуюся грозу не получилось, можно попробовать остановить истерику у ребёнка, соблюдая следующую инструкцию:

Сохраняя спокойствие, нужно наклониться к ребёнку или присесть перед ним так, чтобы ваши глаза оказались на уровне его (ни в коем случае не общаться сверху вниз, нависая над ним). Ровным, мирным голосом негромко сказать ключевую фразу: «Я понимаю, ты обижен, но вести себя так нельзя». Она убивает сразу нескольких зайцев:

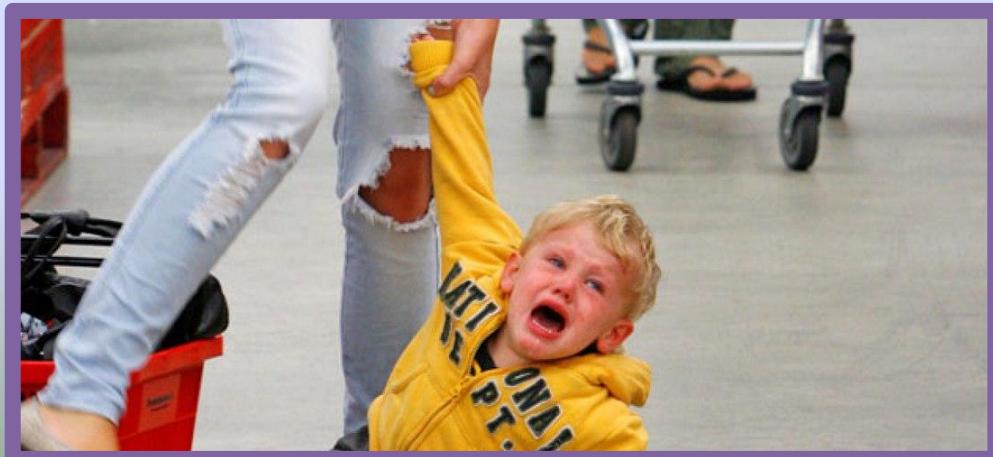
- вы показываете ему свою сопричастность: вы его понимаете;**
- формулируете проблему, помогая ему осознать собственную эмоцию (обиду);**
- напоминаете о правилах поведения, которые уже должны быть привиты.**

4. Игнорирование

Если истерика продолжается, несмотря на все ваши действия, единственно верный выход из сложившейся ситуации — игнорировать её. Для родителей это самое сложное. Ведь им кажется, что:

- у ребёнка сейчас случится сердечный приступ, так сильно он орёт;
- он разобьёт и исцарапает в кровь себе голову и руки;
- на него смотрят и осуждают;
- это никогда не закончится.

С подобным паническим настроением легко справиться, если один раз убедиться в том, что к серьёзным последствиям детская истерика не приводит. Ссадины на руках и на лбу пройдут быстро. Что касается окружающих, если всё происходит в публичном месте, подумайте о том, что вы всех этих людей видите в первый и последний раз, поэтому их мнение не имеет значения. Если среди них есть кто-то знакомый, можно перед ним тихо извиниться. Адекватный человек поймёт, что подобное в детском возрасте случается.



Как только ребёнок поймёт, что истерика не возымела действия и взрослый остался равнодушным, он прекратит кричать и биться об пол. Когда средство для достижения цели оказывается бесполезным — ему надо искать замену, чем он и займётся, обдумывая новый план.



Внимание! Поведение взрослого требует корректировки, если истерика случилась в публичном месте, где:

- огромное количество народа, тесно скученная толпа (в общественном транспорте, например);**
- рядом с вами находятся старики, инвалиды, другие маленькие дети, беременные женщины;**
- требуется тишина (на выступлении).**

Нужно понимать, что в таких ситуациях ребёнок не просто мешает другим, а может даже нечаянно навредить им (пнуть, укусить, ударить, поцарапать). Задача взрослого — не допустить этого и увести его или срочно отвлечь.



5. Подведение итогов

После того, как истерика закончится, не стоит сразу начинать отчитывать ребёнка, воспитывать, высказывать своё недовольство. Нужно выждать какое-то время. При этом старайтесь обращать на него минимум внимания. Но не игнорировать, если он что-то спрашивает и пытается, что называется, навести мосты. Обязательно отвечайте, но односложно, неохотно, демонстрируя своим видом, что вы недовольны произошедшим.

Психологи рекомендуют после истерики выждать паузу в 15 минут. Если она затянется, разговаривать будет уже бесполезно: за детские эмоции отвечает кратковременная память, так что спустя 20-30 минут после случившегося они могут не вспомнить, почему так произошло и в чём именно они виноваты. Начинать беседу раньше тоже не имеет смысла, так как обида и недовольство будут ещё слишком свежи и всё может повториться.

Сначала обозначается и формулируется проблема:
«Ты обиделся / рассердился / расстроился, потому что...».

После этого необходимо обратить внимание ребёнка на последствия истерики, которую он устроил:

«Посмотри: ты расцарапал себе руки / поранил лоб».

«Ты очень сильно напугал девочку, которая стояла рядом с тобой».

«Ты расстроил меня».

«То, что ты сделал, плохо — так вести себя нельзя, мы с тобой об этом уже говорили. Поэтому придётся тебя наказать».

Он должен понять, что так делать нельзя. Не бойтесь наказывать за истерики. Конечно, это не должно быть физическое насилие или лишение прогулки (свежего воздуха). Допускается:

- ставить на 5-7 минут (в зависимости от возраста) в угол;
- оставлять ненадолго одного, чтобы подумал о своём поведении (при наличии нахождения взрослых в соседних комнатах);
- лишать сладкого;
- заменять телефон (планшет / телевизор) на книгу с поучительной сказкой;
- укладывать раньше спать.

Если ребёнок усвоит, за что именно его наказывают, поверьте — в следующий раз он хорошенько подумает, прежде чем закатить очередную истерику.

Когда следует обратиться к специалисту

Если истерики:

- продолжаются, несмотря на все предпринимаемые меры взрослых, которые оказываются неэффективными;
- устраиваются ежедневно;
- характеризуются чрезмерной, ничем не контролируемой агрессией, направленной на всех, кто оказывается рядом;
- сопровождаются потерей сознания, остановкой дыхания, одышкой, рвотой;
- устраиваются после 4 лет;
- длятся более 20 минут;
- происходят ночью, сопровождаются кошмарами и паническими атаками;
- заканчиваются серьёзными увечьями и повреждениями себе и окружающим.





Дополнительные рекомендации

Детская истерика - первый сигнал родителям менять и своё отношение к ребёнку, систему воспитания и режим дня. Важно:

- Соблюдение режима дня.**
- Обеспечение правильного, здорового питания в соответствии с возрастом.**
- Занятия спортом.**
- Полноценный отдых, не допускающий переутомления.**
- Уважительное отношение, начиная с самого маленького возраста.**
- Отведение достаточного времени для игр, прогулок, досуга, любимого занятия.**
- Позволять проявлять самостоятельность.**
- Предоставлять право выбора (надеть жёлтую или синюю футболку, пойти гулять с мамой или бабушкой).**
- Организовать спокойную атмосферу перед сном.**



Среди всех взрослых в семье должны быть согласованы её основные пункты. Моменты, в которых ребёнок лишается права выбора, должны быть:

- чётко и правильно сформулированы: желательно избегать слов «надо» и «нельзя» — они действуют как красная тряпка на быка, а вот местоимение «мы» приветствуется;**
- озвучены;**
- произнесены твёрдым голосом, не терпящим пререканий, но не грубо и не жёстко;**
- постоянными: их надо регулярно повторять в одной и той же формулировке каждый раз, как возникает соответствующая ситуация.**

Например: «Едим кашу», «Идём домой», «Купим в следующий раз» и т. д. Каждый раз, когда ребёнок будет слышать подобные фразы, у него будут формироваться паттерны поведения, нужные родителям. Он должен понять, что в такие моменты спорить и истерить бесполезно. Эту мысль ему нужно внушать постоянно. Поначалу, конечно, он будет протестовать, но вскоре усвоит установки и будет относиться к ограничениям, правилам и требованиям более спокойно.

Почему ребёнок закатывает истерики после садика?

Не спешите сразу же обвинять воспитателя в некомпетентности. Возможно, малыш таким образом просто демонстрирует вам, как он по вам соскучился и что ему дома нравится больше, чем в садике. В таких случаях проводите с ним больше времени и чаще беседуйте о том, что в сад ходить нужно, и это не обсуждается. Если подобное происходит, когда основная адаптация прошла, только тогда уже обратите внимание на стиль работы воспитателя.



Что делать, если ребёнок истерит по любому поводу?

Если он буквально на всё реагирует истерикой и приступы случаются по несколько раз в день, это явно не нормально. Нужно понимать, что в такие моменты организм испытывает сильнейший стресс: сердцебиение и дыхание учащаются, голосовые связки работают на пределе возможностей. Если все те меры, которые были расписаны выше, не приводят к результатам, не откладывайте визита к профильному специалисту.