

## **Как прекратить детскую истерику?**

**Консультация: А.А. Калмыковой, педагога-психолога МАДОУ № 9**

Согласитесь, когда у ребенка истерика, мы с Вами, как родители испытываем сложные чувства: от вины и стыда до гнева и бессилия. Нам хочется иметь при себе инструкцию: как бороться с детскими истериками? Как это делать последовательно, шаг за шагом? Ведь постоянные частые истерики и следующие за ними борьба и конфликты создают напряжение в отношениях между любимыми чадами и души не чаявшими в них взрослыми. И безусловно, на любимый ребенок (доченька-принцесса и сынок-красавчик) не специально устраивает сцены, ему тоже очень тяжело их переносить.

Если истерики случаются часто, родители могут предположить, что малыш не совсем здоров, и отправляются к неврологу или психиатру, но истерический невроз у детей без особенностей развития - очень редкий диагноз.

### **В чем причины детских истерик?**

Для детей до 4-5 лет истерика – это кризисная реакция на сложную, невыносимую ситуацию, которую совершенно невозможно прекратить или принять. Любая нервная система (как ребенка, так и взрослого) не способна выдержать напряжения, чтобы пережить гнев, ярость и отчаяние. Организм устраивает истерику.

В этом состоянии наш малыш совсем не воспринимает информацию извне, он как бы «перезагружает систему» и «временно недоступен». После того как эти достаточно сильные эмоции находят выход, и истерика идет на спад: наступает стадия горевания, когда ребенок (человек) ищет утешения и поддержки у близких, идет мириться и хочет на ручки (внимания, заботы, компенсации).

В любом случае, у слез, крика и других бурных реакций однозначно всегда есть повод.

Попробуем разобрать наиболее часто встречающиеся причины детских истерик.

### **Кризис 1 года**

До года детский плач легко объясняется физиологическими потребностями и дискомфортом. Плачущего кроху легко отвлечь и занять игрушкой. А ближе к году ребенок становится шустрым, хочет делать сам, подражая взрослым, хочет чувствовать себя полезным. Так маленький человек усваивает правила поведения в семье и обществе, изучает важные навыки.

Но годовалый ребенок может подвергать себя или других опасности. Это тревожит родителей, они устанавливают правила и многое запрещают. Сталкиваясь с ограничениями, малыш испытывает фрустрацию (ситуацию несоответствия желаний имеющимся возможностям). Его потребность не может быть удовлетворена одновременно, прямо сейчас. Ох, как же это злит!

Чтобы пережить гнев, ребенок кричит и падает на землю, краснеет, колотит ногами по полу, лбом сносит стены, дерется.....

### **Кризис 3 лет**

Наш любимчик в три года похож на маленького подростка. Он постепенно и неуклонно отделяется от мамы и уже имеет (формирует) собственное мнение обо всем, что происходит, хочет принимать решения самостоятельно, надеется, что с его мнением будут считаться.

Защищая свое «Я» трехлетний человек отказывается (пытается) от ранее любимых и привычных вещей только потому, что это предложили взрослые, а он не согласен и проявляет несогласие.

Одновременно с негативизмом малыш проявляет невиданное (и очень неприятное нас) прежде упрямство. Если уж попросил конфет, то не откажется от этого желания. Даже если он давно перехотел конфету и захотел суп, ни за что не признается в этом и продолжит требовать конфет.

Лев Семенович Выготский, известный психолог, говорил о трехлетних детях: «Ребенок находится в состоянии войны с окружающими, в постоянном конфликте с ними».

### **Конфликты в семье**

Когда ссорятся значимые (родные люди) люди, малыш испытывает сильный стресс, даже если конфликт вялотекущий и никак не проявляется при ребенке. Напряжение накапливается, и разрядка происходит в истерике. Бывает, что он бессознательно «отвлекает» взрослых от конфликта несносным поведением и истериками.

### **Изменения в привычном укладе жизни**

Переезд, детский сад (поступление или его перемена), болезни, расставание с друзьями или близкими – в такие моменты ребенку требуется больше внимания и заботы.

### **Потребность в любви и внимании**

Если времени, проведенного с родителями, ребенку недостаточно или оно проходит без полезного и активного общения такая истерика - манифест: «Смотрите на меня (замечайте меня), я здесь, вы нужны мне!». Как успокоить детскую истерику, вызванную нехваткой внимания? Достаточно простой совместной игры, разговора по душам, чтения или прогулки, чтобы почувствовать близость с родителями. Однако, некоторым детям необходима постоянная включенность и внимание взрослых, это стоит всегда помнить.

### **Непоследовательность в воспитании**

К сожалению, такие моменты наблюдаются очень часто. Мама разрешила мультики, а папа запретил. Мама говорит, что сладкое можно есть только после еды, но вот папа часто дает конфеты до еды.

Когда запреты и правила одинаковы у всех членов семьи, ребенок просто их примет и места для манипуляций не останется. Взрослым очень важно договориться о правилах, принятых в их семье.

Выработка единой линии воспитания зачастую становится причиной семейных споров, потому что у каждого есть свой опыт и представление о том, как «надо». Но в спорах рождается истина, однозначно следует остановиться на единстве верном решении и строго придерживаться его.

Из-за сильного стресса днем, ночных кошмаров или резкой боли детская истерика может произойти ночью. Важно побыть рядом, обнять ребенка, успокоить, постараться спокойно выяснить причину и устранить ее.

Как видим, истерика может случиться с любым ребенком. Но есть особенно чувствительные дети, их нервная система очень легко возбуждается, а процессы торможения развиты еще слабо, потому что неокортекс, отвечающий за сознательные действия и логику, созревает к только 6-7 годам жизни.

### **Можно ли предотвратить истерику?**

Остановить уже начавшуюся истерику так же сложно, как остановить электричку на полном ходу. Но есть несколько идей о том, как реагировать на детские истерики:

1. заботиться о том, чтобы ребенок ел и отдыхал, когда хочет. Найти ритм, в котором он чувствует себя спокойно и уверенно, когда все предсказуемо и понятно. Поддерживать этот ритм. Не брать уставшего, голодного или сонного ребенка в магазины, на долгие прогулки, на занятия, требующие концентрации;

2. давать ребенку право говорить «нет», если этот отказ не ущемляет интересов других людей и не влечет за собой опасных последствий. Это учит принимать ответственность за свои решения;

3. проговаривать желания ребенка и его эмоции, особенно если он еще мал, чтобы озвучивать и осознавать их: «Тебе хочется новую машинку, давай посчитаем, сколько у тебя их», «Ты очень злишься на маму, но мама разве будет делать что-то плохое для сына (дочки)?», «Грустишь, от того что папа ушел? Но ему надо починить машину (навести порядок в гараже, встретиться с друзьями и т.д.)», «Ты голодный и поэтому настроение такое плохое. Давай приготовим вместе бутерброд и угостим друг друга вкусным чаем».

Беседы с детьми о происходящем помогают снять общее напряжение, дают чувство безопасности и уверенности во взрослом, помогают предотвратить всплеск неконтролируемых чувств;

4. давать возможность безопасно выразить гнев. Разрешить ребенку кричать и ругаться, рвать и мять бумагу, колотить надувной мяч, бегать и прыгать (но не на кухне и не на диване), когда он злится.

Не ругать за гнев: «Не веди себя так ужасно, прекрати орать!», а разбираться в причинах гнева. Позже (когда ребенок успокоится) говорить об этом чувстве, хорошо бы с примерами из личного опыта, рассказать, а что было с мамой, когда она была маленькой девочкой.

Возможно, эта идея будет полезна, ведь наш маленький человечек только учится справляться со сложными негативными эмоциями, но по опыту общения мы знаем, что далеко не все взрослые это умеют.

5. играть. Любую реальную конфликтную ситуацию можно обыграть с ребенком и его игрушками (позже, когда он успокоится). Следует пробовать разные модели поведения, давать выход накопившимся эмоциям, немного ослабить контроль и воображать любое развитие событий. Игра дает возможность поменяться ролями, приобрести необходимые навыки саморегуляции и понять окружающих.

### **Как помочь ребенку прекратить истерику?**

Как мы уже отметили, истерика у ребенка может случиться на улице или в супермаркете, в автобусе или в парикмахерской.

Что может сделать родитель?

1. позаботиться о безопасности пространства. Убрать опасные предметы или унести ребенка туда, где спокойно, если это возможно;

2. помолчать. Успокоить малыша в момент сильного напряжения невозможно. Есть исследования, показывающие, что уговоры, наказания и ругань только продлевают истерики;

3. иногда посторонним свидетелям кажется, что они лучше родителей знают, как справиться с детскими истериками, и люди искренне пытаются «причинить добро». Но это помогает, если человек оказывает помощь и поддержку, а не давит на ребенка своим мнением: «Сейчас дядя милиционер тебя заберет». В том случае лучше просто спокойно и вежливо попросить его уйти.

Ребенок крайне уязвим в момент истерики и потеря связи со взрослым, даже такая символическая, которая воспринимается взрослыми как шутка, может усилить детский гнев и страх.

4. терпеливо ждать, пока пройдет приступ ярости, и наступит момент, когда ребенок хочет, чтобы его пожалели. Жалеть можно и нужно, это дает понять, что истерика не испортила ваши отношения. Но вот поощрять или подкреплять успокоение подарками, тем более вещами, из-за которых случилась истерика, не стоит, это может закрепить нежелательную модель поведения. Достаточно будет любви и внимания.

5. после истерики ребенок успокоится и может почувствовать слабость, захотеть спать, пить или есть. Хорошо если он получит такую возможность.

Обсудить произошедшее с малышом можно спустя какое-то время. Можно обозначить границы, объяснить, что с ним произошло: «Ты очень разозлился на маму, за то, что она не купила шоколадку, громко плакал и валялся на полу». Совершенно естественно будет высказать свое недовольство таким поведением, **но не самим ребенком.**

### **Как реагировать на истерику?**

Когда дошкольник находится в состоянии аффекта, он не контролирует себя и ему очень плохо. Родитель может «заразиться» аффектом и разгневаться, почувствовать отчаяние и следом вот это вот: «Ну сколько можно, опять начинаешь?». Некоторым родителям бывает стыдно за «такое поведение» чада. Чувствовать раздражение и даже гнев на ребенка из-за его истерики вполне естественно. Что делать в такой ситуации взрослому?

1. подумать о себе в этот момент, найти опору в теле. Если удастся заметить свои эмоции, отследить телесные ощущения, и сконцентрироваться на них, то получится остаться для малыша тем самым взрослым, который защитит и позаботится. Это не легко, это целый навык, который требует усилий, но важно пробовать. Где тянет, где ноет, что заболело? Может быть случается

мигрень, или сжимаются зубы? Заметить эти реакции тела, понаблюдать за ними – и вот уже можно дышать глубже, спокойнее;

2. если родителей двое, или рядом близкие люди, к которым ребенок привязан, то имеет смысл самому разгневанному и растерянному просто отстраниться, уйти и успокоиться подальше от криков и слез;

3. принять свою беспомощность. Бывает, что отчаяние заставляет родителя паниковать и суетиться, создавать лишний шум, который только усиливает истерику ребенка. «Тебя умыть? Подуть? Обнять?». Иногда можно и сдаться. Ну лежит он и плачет на полу. Может быть так удобнее плакать и страдать. А хорошо ведь устроился? Если прилечь рядом и понуть тихонько – мир не рухнет. А ребенок будет удивлен;

4. многим взрослым в такие напряженные моменты кажется, что все остальные дети в мире прекрасны, что они никогда не ведут себя так жутко, что конкретный мой ребенок просто издевается и капризничает «назло».

Если сдержать родительский гнев не удалось, то стоит потом объяснить ребенку: почему родители были огорчены, сказать, что это не его вина, что он вырастет и таких ситуаций удастся избежать и еще раз обсудить, каким образом их избежать.