

Что делать если у ребенка истерика?

(консультация подготовлена педагогом-психологом, к.пс.н. Л.М. Макаровой)

Истерика случается у всех, независимо от возраста, и прежде чем ответить на вопрос, что делать с истерикой ребенка, определим суть и причины ее возникновения.

Детская истерика – это приступ гнева и отчаяния в ситуации невозможности получения сиюминутного желаемого.

Частота проявления истерики у малышей до трех лет и детей старшего возраста отличается, поскольку зависит от умения контролировать свои эмоции и выразить их словесно, что, безусловно, затруднительно у младших дошкольников.

До 7 лет у детей происходит формирование отделов мозга в лобных долях, отвечающих за самоконтроль и выбор стратегии поведения, зависящей от внешних стимулов, к которым относятся эмоциональные реакции окружающих значимых людей.

Следует помнить, что маленьким детям сложно справиться со своими эмоциональными реакциями и их легче обвинить в несдержанности и желании манипулировать. В состоянии эмоционального возбуждения ребенок не способен совладать с собой и ему, действительно, плохо еще и от того, что он не знает каким образом справиться с создавшейся ситуацией и ему нужна помощь

Любая истерика вызвана различными причинами. И чтобы воздействовать на проявление истерики важно устранить ее причину.

Бывает, что пусковым механизмом истерики может быть переутомление, перевозбуждение, голод, жажда, длительное неподвижное пребывание на одном месте. Лучшей реакцией на такой вид истерики может быть избегание этих ситуаций. Это предполагает знание особенностей детей и создание условий, предотвращающих проявление истерики (дать вовремя воды или накормить, подвигаться, уложить спать итп.). Такие дети нуждаются в четком распорядке дня.

Следующий вид истерики – манипулятивный. Суть этой истерики состоит в управлении другими людьми. Например, когда ребенок получает отказ в чем-либо (хочет играть с той игрушкой, с которой играет другой ребенок и др.). В подобных ситуациях рекомендуется сохранять терпение и не идти на поводу у ребенка, а отвести его в безопасное место, подальше от объекта желаний.

Манипулирование – это следствие неправильного поведения родителей, когда ребенку все разрешают, выполняют тут же все его требования, и в результате – капризы, вседозволенность, избалованность. С другой стороны, манипулятивная истерика формируется в результате недостатка внимания родителей к ребенку, в связи с занятостью или усталостью после работы последних. Кроме того, ребенок склонный к ярким реакциям использует любую трещинку в отношениях между членами семьи. Например, родители что-то запрещают, и ребенок с криком бросается на пол и требует желаемого. Родители не уступают, но мама (или бабушка) начинает уговаривать папу уступить, и ребенок подхватывает эту инициативу усиленным криком, добиваясь своего. Таким образом, закрепляется манипулятивная истерическая модель поведения. Родителям важно не подрывать авторитет и не отменять запреты друг друга. Необходимо обосновать свой запрет и уверенно, спокойно сказать «нет».

В ситуации стремления ребенка через истерику обратить на себя внимание, родителям следует, заранее, предупредить, когда и почему они не могут уделить время. Важно предложить альтернативный вариант для самостоятельного занятия, или показать время на часах, когда они смогут уделить внимание и не забыть выполнить обещанное (через 30 минут мы с тобой обязательно поиграем...).

Часто дети не умеют выразить словами свое недовольство и свои эмоции. Этому необходимо учить и учиться самим взрослым («Мне страшно, когда... я злюсь, раздражаюсь, когда.... Мне обидно когда... я бы хотел(а)... Эти я-конструкции позволяют выразить эмоции и желания.) Очень часто дети копируют родительскую модель поведения. И если в семье присутствует крик при выяснении отношений и в выражении недовольства самих взрослых, то ожидать от ребенка другой реакции сомнительно.

Стадии истерики: 1) стадия крика (ребенок истошно кричит, никого не видя вокруг); 2) стадия двигательного возбуждения (начинает кидать все, что попадет под руку, а если нет ничего, то топает ногами и беспорядочно размахивает руками; 3) стадия рыданий (рыдает, всхлипывает и смотрит страдающим видом).

Если во второй стадии не обращать внимание на ребенка, то третья стадия может не наступить.

В третьей стадии взрослому обязательно необходимо помочь ребенку успокоиться, иначе это продлится бесконечно долго, так как малышу трудно справиться со своими эмоциями.

Не позволяйте детским скандалам, случившимся в общественных местах (транспорте, магазине и т.п.) вызывать у вас чувство стыда и

неловкости перед окружающими. Поверьте, большинство из них уже успели побывать на вашем месте. Как только ребенок поймет, что в силу внутреннего дискомфорта вы уступаете ему в присутствии посторонних людей, лишь бы он поскорее успокоился, истерики на публике станут для него средством давления на родителей, и он будет к ним прибегать постоянно.

Рассмотрим поведение взрослого во время истерики ребенка:

- Ситуация, когда ребенок отталкивает вас. Следует отойти на то расстояние, которое нужно ребенку, чтобы он не чувствовал ваше вторжение и вместе с тем, чтобы не был оставленным вовсе. В состоянии истерики ребенок может кричать «уйди!», но это совсем не означает «брось меня». Родитель, иногда, при реплике «уйди» сам впадает в обиженное детское состояние и демонстрирует не совсем зрелое поведение, когда уходит в другую комнату, или на большое расстояние на улице, или в магазине. Целесообразно отойти на расстояние вытянутой руки. Если ребенок говорит уйти из комнаты, следует выйти, но находиться в поле его зрения. Если он хлопает дверью, не следует сразу ломиться в нее, а необходимо дождаться, пока эмоциональный пик реакции пройдет. В эти моменты разговаривать и объяснять бесполезно – ребенок не способен услышать, надо просто переждать.

- Важно не паниковать и дать возможность проверить ребенку собственные ресурсы перехода в другое состояние. Для истерики характерны пиковые переживания, которые сменяются спадами, потом наступает истощение

- Поскольку истерика сопровождалась эмоциональным напряжением и ребенку плохо в этот момент, вполне естественным является реакция сопереживания (эмпатии). Важно искренне пожалеть ребенка, обнять и спокойно сказать: «я вижу, что ты сильно расстроен (рассержен), я понимаю, тебе сейчас плохо. Давай сейчас, сначала, успокоимся. На этом этапе можно предложить попить водички, или попросить подышать: «Давай глубоко вдохнем и выдохнем (сами глубоко вдохните и медленно выдохните, положив свою руку на животик ребенка, старайтесь, чтобы вы повели за своим спокойным дыханием дыхание ребенка, а не наоборот). Прodelайте эту дыхательную технику несколько раз, пока не почувствуете, что дыхание ребенка стало спокойным. Ребенок должен видеть, что вы не бросаете его с его тяжелыми чувствами и, действительно, хотите помочь.

- Родителям нужно внимательно наблюдать как за состоянием ребенка, так и за своим собственным. Добившись состояния эмоционального спада, можно переходить к конструктивному диалогу, где важно прояснить свою позицию. Но родители тоже живые люди и не всегда готовы общаться сразу

после истерики. И это нормально. В этом случае, можно сказать, примерно так: «знаешь, мне очень тебя жаль, я переживаю за тебя, я хочу помочь тебе, но я сейчас тоже нервничаю и не могу разговаривать в таком состоянии. Давай вернемся к этому разговору позже, когда мы оба успокоимся, или придем домой и т.п. Выпейте воды, дышите глубже, чтобы успокоиться. Не сваливайтесь в детскую позицию. Постарайтесь остаться взрослым и надежным родителем для своего ребенка в трудный для него момент

- Конструктивный разговор о предмете истерики возможен только через какое-то время после того, как все успокоится. Например: «Я понимаю, что ты хочешь, чтобы я покупала тебе новые игрушки каждый раз, когда мы заходим в магазин. Они, действительно все очень яркие и красивые. Я бы тоже хотела покупать новое платье, когда захожу в отдел одежды. Но у меня для этого нет денег. Да и представь, если бы мы покупали их каждый раз, когда заходим в магазин, то наш дом в него и превратился бы. Давай договоримся, ходить в магазин и покупать там, только необходимые вещи, а игрушки - только по праздникам. Хорошо?!»

Напоследок, рассмотрим ситуации детских истерик, которые требуют обращения к детскому неврологу:

- частые и агрессивные истерики;
- ребенок во время истерик задерживает дыхание или теряет сознание;
- истерики, продолжающиеся после 4-х летнего возраста;
- ребенок во время истерик наносит повреждения себе и окружающим, ломает вещи;
- истерики сопровождаются ночными кошмарами, страхами, резкими и частыми перепадами настроения.