

## **КАК БОРЬТЬСЯ С ДЕТСКОЙ ИСТЕРИКОЙ: СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА**

**Подготовила: педагог-психолог ШЕРЕМЕТЬЕВА Е.В.**



Наверняка каждый родитель хоть раз сталкивался с детскими истериками. Они появляются, кажется, беспричинно и заканчиваются так же внезапно, но доставляют множество волнений всем взрослым. Можно ли предотвратить начавшийся эмоциональный взрыв у ребенка? Как быть, если у малыша началась истерика? Советы детского психолога помогут уставшим родителям справиться с подобными проблемами и внесут гармонию в семейную жизнь. Причины истерики у детей разного возраста. Для того чтобы научиться справляться с приступами истерики у детей разного возраста, необходимо сначала выяснить их причины.

### **ИСТЕРИКИ У РЕБЕНКА 2-х лет**

Двухлетний ребенок часто прибегает к истерикам, чтобы привлечь дополнительное внимание со стороны взрослых. В его арсенале несколько эффективных способов: громкие крики, упрямство, катание по полу в местах, где есть публика. Психологи утверждают, что такое поведение естественно для маленького ребенка из-за несовершенства его эмоциональной системы. Он еще не может выразить словами свое возмущение, если родители в чем-то отказывают или запрещают что-то делать. В этом возрасте малыш уже начинает отделять себя от взрослых, а также активно изучает окружающий мир. Однако на его пути встают всевозможные ограничения, предназначенные обеспечить ему безопасность на улице и дома. Капризы двухлетнего ребенка часто являются отражением собственного физического состояния: усталости, голода или недостатка сна. Возможно, избыток новых впечатлений переутомил малыша. Чтобы его успокоить, иногда достаточно просто взять на ручки, погладить по голове, чтобы отвлечь от ситуации, которая вызвала истеричное поведение.

Поступление в дошкольное учреждение, рождение в семье младшего братика или сестренки и развод родителей также способны вызвать приступы истерики. Для того чтобы избавиться от напряжения, малыш начинает стучать ногами, разбрасывать игрушки и громко кричать. Еще одной

причиной «нехорошего» поведения может стать чрезмерная строгость родителей. В этом случае истерика выступает как желание противостоять такому стилю воспитания и отстаивать собственную самостоятельность.

### **ИСТЕРИКИ У РЕБЕНКА 3-Х ЛЕТ**

Особенно яркие истерики, появляющиеся, казалось бы, на ровном месте, заметны в три года. Этот период, который в психологии называют кризисом трех лет, у всех детей выражается по-разному, однако основными симптомами считаются негативизм, своеволие и крайнее упрямство. Еще вчера послушный малыш сегодня поступает наоборот: раздевается, когда его теплее укутывают, убегает, когда его зовут. Частые истерики в этом возрасте объясняются не желанием разозлить родителей, а обычным неумением идти на компромисс и выражать свои желания. Получив с помощью капризов нужную вещь, ребенок и дальше будет манипулировать взрослыми для достижения собственных целей. К четырем годам истерические приступы обычно сами собой пропадают, так как малыш уже может выразить свои чувства словами.

### **ИСТЕРИКИ У РЕБЕНКА 4-5 ЛЕТ**



Капризы и истерики у детей старше четырех лет зачастую являются следствием воспитательных промахов родителей. Ребенку все разрешают, о существовании слова «нет» он знает только понаслышке. Даже если не разрешает мама, всегда можно обратиться к папе или бабушке. Постоянное истеричное поведение у 4-летнего ребенка может быть серьезным звоночком, свидетельствующим о наличии проблем с нервной системой. В случае если малыш во время истерики ведет себя агрессивно, наносит повреждения себе и другим, задерживает дыхание или теряет сознание, после приступа наблюдается рвота, вялость или усталость, то следует обратиться к неврологу. Если же у малыша со здоровьем все в порядке, значит, причины капризов и истерик кроются в семье и реакции близких людей на его поведение.

### **ВАЖНО: 2 ТИПА ИСТЕРИК У ДЕТЕЙ И ПРАВИЛЬНАЯ РЕАКЦИЯ РОДИТЕЛЕЙ**

Детские истерики: два вида истерик у вашего ребенка, которые необходимо уметь различать. Истерика верхнего этажа (верхнего мозга) и истерика нижнего этажа (нижнего мозга). В чем разница и почему важно их отличать.



Каждый родитель сталкивался с таким неприятным явлением — детской истерикой. Кто-то предпочитает игнорировать детские капризы, другие начинают раздражаться и громко отчитывают орущего ребенка. Но детские психологи просят родителей быть осторожнее: существует два типа детской истерики, каждый из которых требует кардинально разной родительской реакции. И важно уметь их различать.

### **ИСТЕРИКА ВЕРХНЕГО МОЗГА (ВЕРХНЕГО ЭТАЖА)**

Этот тип детской истерики порождается сиюминутными эмоциями, сильным недовольством или желанием немедленно получить свое. Другими словами, это та самая неприятная ситуация, когда ваш ребенок внезапно встает посреди магазина, крича и топая ногами, настойчиво требуя купить ему новую куклу или радиоуправляемую машинку. Эта истерика — банальная попытка манипулировать родителем с целью добиться желаемого. Возникает она в верхнем отделе мозга и полностью контролируется самим ребенком.

В подобной истерике ребенок полностью контролирует себя, прекрасно осознает происходящее вокруг, потому что причиной возникновения истерики верхнего этажа служит его собственное решение ее устроить. Даже если родителю со стороны так и не кажется, но в данной ситуации его ребенок совершенно адекватен. Это легко проверить: купите ребенку желаемую игрушку, и за долю секунду он снова станет спокойным, а его настроение вернется к полной норме.

Истерика верхнего этажа — это своего рода моральный терроризм, для разрешения которого есть только два пути:

- Согласиться и дать ребенку то, чего он требует.
- Игнорировать истерику, чтобы ребенок понял — его спектакль не имеет зрителей.

Психологи советуют спокойно относиться к детским истерикам подобного рода. Сохраняйте самообладание, оставайтесь хладнокровным. Не идите на поводу у ребенка, чтобы он не использовал в дальнейшем такого «грязного приема» для легкого и безоговорочного достижения своих целей. Спокойным тоном объясните ему, что в данный момент выполнить его желание вы не можете. Приведите весомые доводы, расскажите почему вы отказываетесь, например, покупать новую машинку. Ребенок должен усвоить, что для осуществления его сиюминутного желания сейчас банально нет возможности. И что вы не просто отказываете ему, чтобы настоять на своем.

## Ребенок почти наверняка быстро успокоится, если вы будете действовать следующим образом:

1. Объясните ему, что вы отлично понимаете его желания.
2. Дайте резонные причины для отказа.
3. Подчеркните ненормальность его поведения и пообещайте соответствующее наказание.
4. Предложите сделку: вы купите ребенку машинку или куклу, как только это представится возможным.

*“Эта кукла действительно очень красивая и я отлично понимаю, почему ты ее так сильно хочешь. Но сейчас у нас совсем нет лишних денег, мы не можем купить ее сегодня. Если ты не успокоишься, то мне придется наказать тебя, и тогда в эти выходные ты не поедешь в цирк. Если ты успокоишься и поймешь, что сейчас ведешь себя ужасно, то мы купим тебе куклу сразу, как только у нас появятся на нее деньги”.*

Если же ваш ребенок, даже несмотря на все ваши логичные доводы и спокойный тон, продолжает буйствовать и требовать своего, то обязательно исполните обещанное наказание. И донесите до него важную мысль о том, что теперь он никогда не получит желаемого. И это целиком и полностью его вина!

Ребенок должен осознать, что не все его желания обязаны мгновенно воплощаться в жизнь, но если он будет терпелив и научится вести себя адекватно, то в итоге получит то, чего так хочет.

### **ИСТЕРИКА НИЖНЕГО МОЗГА (НИЖНЕГО ЭТАЖА)**

В отличие от истерики первого типа, истерика нижнего этажа — явление, порожденное временной неадекватностью ребенка. Сильные негативные эмоции или переживания захлестывают его настолько сильно, что он теряет способность мыслить здраво или вменять родительским словам. Этот тип истерики охватывает нижний отдел мозга, полностью перекрывает способность к самоконтролю и блокирует доступ к верхнему отделу. Детская истерика нижнего этажа напоминает состояние аффекта, когда верхняя часть мозга попросту отключается, а мыслительный процесс блокируется. В эти минуты мозг ребенка функционирует совсем иначе, а любые ваши слова просто-напросто не дойдут до его сознания. Единственный путь прекратить этот тип истерики — снять психическое напряжение, чтобы ребенок смог быстрее прийти в себя.

Ругать ребенка, стыдить его или кричать при истерике нижнего этажа бесполезно! Ребенок все равно не сможет понять вас.



Важно помочь ребенку выйти из состояния настоящей истерии, чтобы он не мог травмировать себя или нанести кому-либо (чему-либо) серьезный вред. Помните о том, что ребенок сейчас совершенно неадекватен! Нельзя игнорировать его состояние, оставлять одного в комнате или уходить прочь с отрешенным видом.

**Когда любые здравые доводы и логика бессильны, то действуйте принципиально иным способом:**

1. Возьмите ребенка на руки, крепко прижмите его к себе;
2. Тихо и ласково обращайтесь к нему, убедите свое чадо в том, что сейчас уже все хорошо;
3. Лучше унести ребенка подальше от того места, где у него начался приступ истерии;
4. Успокойте его тактильно: ласковые поглаживания и нежные объятия зачастую очень эффективны.

Первоочередной является необходимость вернуть ребенка в состояние здоровой адекватности. И лишь после того, как он полностью пришел в себя, уже можно начинать вести спокойный диалог. Не стыдите ребенка и не пытайтесь его ругать, потому что истерика может повториться. Задача родителей — выяснить причины, по которым произошла вспышка истерии.

Ребенок, которого одолела истерика нижнего этажа, прежде всего, нуждается в утешении и родительской ласке!

*“Ты настолько сильно не хотел доедать свой обед? Неужели каша тебе так не понравилась? Или ты уже был сыт и не хотел доедать? Не нужно так расстраиваться, ты же мог просто сказать, что уже наелся. Давай ты будешь говорить нам с папой, когда больше не захочешь есть, а мы не будем тебя заставлять. Хорошо, мы договорились?”*

Родитель должен понять, что есть весомая разница между тем, когда ребенок истерит из-за своих прихотей и того, когда он всерьез подавлен и расстроен. Взрослому человеку тяжело снизойти до уровня своего чада. Но порой маленький ребенок может действительно сильно расстроиться из-за незначительного происшествия или мелочи, даже впасть в состояние горькой тоски. После того, как ребенок успокоится и его верхний отдел мозга сможет нормально функционировать, родитель должен попытаться спокойно поговорить с ребенком, вызвать на ответный диалог, призвав чадо порассуждать логически.

*“Даже если еда показалась тебе не очень вкусной или если ты уже наелся, то не стоит вести себя таким образом. Ведь я старалась и готовила для тебя. Ты мог бы просто сказать, что не голоден, я бы не*

*стала тебя заставлять есть. Нельзя выходить из себя, если тебе просто что-то не понравилось”.*

Именно в этот момент, когда ребенок предварительно был понят вами, получил свою долю утешения и сочувствия, вы можете проводить щадящие воспитательные меры. Верхний отдел мозга больше не блокируется, истерика позади, а ребенок становится восприимчив к вашим словам и наставлениям.



### **КАК БЫСТРО РАСПОЗНАТЬ ВЕРНЫЙ ТИП ИСТЕРИКИ**

Не всякий родитель обладает навыками тонкого психолога, так что порой определить тип развернувшейся перед глазами детской истерики бывает очень трудно. И возникают сложности с выбором собственной ответной реакции. Но можно различить истерики по ряду нюансов.

#### **Ложная истерика:**

- Вы замечаете, что кричащий ребенок вас слушает и понимает;
- Ребенок быстро успокаивается после угроз о наказании;
- Ребенка можно отвлечь или заговорить, переключить его внимание;
- С ребенком получается договориться;
- Истерика больше носит демонстративный характер.
- Истинная истерика:
- Ребенок не понимает ваших слов, он будто вас не слышит;
- Он не успокаивается даже после того, как вы пообещали осуществить его желание;
- Ребенок пытается причинить вам или себе вред, стремится что-то разбить, ударить кого-либо;
- Он не может контролировать свое тело, а речь если и есть, то она бессвязна;
- Истерика напоминает состояние аффекта.



**ПОМНИТЕ:** порой даже взрослому человеку тяжело справляться со своими эмоциями, а для маленького ребенка это и вовсе часто бывает невозможно.

### **КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ ИСТЕРИКУ**

Лучший способ справиться с истерикой – не допустить ее. И хотя психологи утверждают, что через эти приступы проходят все дети, вы можете постараться уменьшить частоту и тяжесть эмоциональных вспышек.

**Поддерживайте распорядок дня.** Дети раннего возраста и дошкольники чувствуют себя в безопасности, когда придерживаются четко установленного режима. Голод и сонливость, вероятно, наиболее распространенные причины истерики. Их можно избежать, если соблюдать обычный дневной график отхода ко сну и приема пищи.

**Подготовьте ребенка к изменениям.** Убедитесь, что предупреждаете его задолго до существенных изменений, например, таких как первый день в детском саду. Дав малышу время для приспособления, вы тем самым снизите вероятность появления приступов истерики.

**Будьте твердыми.** Если ребенок чувствует, что он может с помощью истерик влиять на ваши решения, то будет и дальше манипулировать вами, чтобы добиться своего. Убедитесь, что он знает: вы принимаете твердые решения и не передумаете в ответ на плохое поведение.

**Пересмотрите свои запреты.** Прежде чем отказывать малышу в просьбе, спросите себя, является ли ваш запрет действительно необходимым. Почему бы вашему сыну не перекусить, если ужин задерживается? Вы можете избежать истерики, просто сделав ему бутерброд. Не применяйте правила только ради правил, пересматривайте запреты.

**Предоставьте выбор.** Уже с двух лет карапуз добивается большей автономности. Предложите ему простой выбор, чтобы он почувствовал себя самостоятельным человеком. Например, предложите на завтрак ребенку выбор между овсяной кашей и кукурузными хлопьями. Только не задавайте такой вопрос, как: «Что бы ты хотел покушать?» Вы рискуете получить совершенно ненужный вам ответ. Спрашивайте: «Ты будешь кушать кашу или хлопья?»

**Уделяйте больше внимания.** Для ребенка даже плохое внимание лучше, чем никакое. Убедитесь в том, что тратите достаточно времени и откликаетесь на его основные потребности в любви и ласке.

## ЕСЛИ ИСТЕРИКА УЖЕ НАЧАЛАСЬ...

Если малыш закапризничал, отвлеките его, узнайте, чем он недоволен, попытайтесь устранить причину его недовольства. Однако метод отвлечения срабатывает только тогда, когда истерика только начинается. Что делать, если ребенок уже вошел в эмоциональный раж?

Дайте понять, что крики и вопли не влияют на вас, они не помогут поменять ваше решение.

Если истерика не очень сильная, скажите: «Солнышко, произнеси спокойно, что тебе нужно. Я не понимаю тебя, когда ты кричишь». Если истерический приступ уже сильный, то вам лучше выйти из комнаты. Поговорите с малышом, когда он успокоится.

Постарайтесь изолировать ребенка в самый пик эмоционального взрыва. Если это происходит дома, то оставьте его одного в детской, а если на улице – отведите туда, где нет других детей и взрослых.

Во время капризов ведите себя всегда одинаково, чтобы малыш смог понять, что его поведение неэффективно.

Объясните, как можно позитивными способами выражать свое недовольство. Уже с двух лет учите малыша употреблять в своей речи описание эмоций. Например, «я расстроен», «я сержусь», «мне скучно».

Следите за своими чувствами. Маленькие дети легко заражаются чужими эмоциями. Так что ваша агрессия может только усугубить ситуацию.

Будьте терпеливы. Если для ребенка истерики уже стали традиционными, не ждите, что все пройдет сразу после первого раза, когда вы выйдете из комнаты и спокойно объясните все ему. Чтобы новая модель закрепилась, потребуется какое-то время.



Не стоит бояться истерик у детей, нужно учиться реагировать на них правильно. Если вы уже перепробовали все советы, перечисленные в нашей статье, но по-прежнему наблюдаете вспышки гнева у своего ребенка, обратитесь за профессиональной помощью.