

Детские истерики. Что делать?

*Материал подготовлен
педагогом-психологом
МБУ «Центр ППМС «Ресурс»
Аношкиной Е. В.*



В жизни каждого родителя приходит момент, когда он сталкивается с истерикой собственного ребенка. Это может случиться в любом месте, в любое время, в любую погоду. Момент этот неприятный и даже сложный. Так как мало кто знает, что точно нужно делать или говорить ребенку, чтобы тот успокоился.

На самом деле истерика – естественный этап развития ребенка. Практически все малыши проходят его в возрасте от года до трех. Дети могут кричать, плакать, кататься по полу, швырять вещи или топтать ногами. Некоторые задерживают дыхание и багровеют. Такой вид поведения принято делить на два понятия: **каприз** и **истерика**.

Каприз – это осознанное (управляемое) действие ребенка, направленное на получение желаемого. Например, плач в магазине из-за некупленной шоколадки.

Истерика – это более сильное состояние, когда малыш уже не может совладать со своими эмоциями, и ему нужна помощь. Иногда бывает, что истерика плавно вытекает из каприза.

Отчего это происходит

Причин подобного поведения может быть множество.

- Проявление возрастных особенностей (от года до трех).

- Сложные отношения в семье - так как ребенок всегда транслирует состояние взрослых.
- Чрезмерная опека и патологическая строгость взрослых;
- Ребенок просто недосыпает положенные ему часы, и усталость выливается приступами истерик.
- Подражание кому-либо (значимый взрослый, друзья в детском саду и пр.)
- Раннее истерика помогла ребенку добиться своих целей (в таком случае ребенок пользуется истерикой осознанно).
- Особенности нервной системы. Все мы разные, кто-то от природы более спокоен, а кто-то чрезвычайно возбудим. У детей все эти проявления выражены значительно ярче, потому что им еще сложно управлять собой.
- Истерики более вероятны, когда ребенок голоден или утомлен. Большинство детских истерик возникает, когда ребенок расстроен.

Что делать

Вне зависимости от того, каприз у вашего ребенка или истерика, следует выполнять определенные действия, чтобы нормализовать ситуацию. Как правило, детские истерики длятся менее 15 минут.

- Обеспечьте ребенку полноценный отдых, соблюдение режимных моментов, не допускайте переутомления.
- Уважительно относитесь к досугу малыша, позволяйте ему играть и отводите для этого достаточное время.
- Переключайте внимание. Любой внимательный родитель всегда видит начало истерики или каприза. И основная задача в этом – успеть переключить внимание ребенка на что-то другое, но не давать им то, что они пытаются получить (иначе подобное поведение закрепится). Предложите ему книжку, другую игрушку, перейдите в другую комнату, покажите, что происходит за окном. Если ребенок стал плакать, то попросите его, например, показать что-нибудь или найти какую-то игрушку. Этот прием эффективен в случае, если истерика еще не разгорелась.
- Если отвлечение не срабатывает, желательно переместить ребенка в другое место. Позаботиться о безопасности пространства. Убрать опасные предметы или унести ребенка туда, где спокойно, если это возможно. В домашних условиях хорошим местом может быть кресло для тайм-аута. Ребенок должен просидеть в кресле 1 минуту на каждый год возраста ребенка (например, 5-летний ребенок — 5 минут). Во время тайм-аута не нужно говорить с ребенком и смотреть на него. По истечении времени нужно напомнить ребенку, почему потребовалась пауза («для того, чтобы ты успокоился и смог услышать меня»).
- Самое главное – это сохранять внутреннее спокойствие. Это очень сложно — держать нейтралитет в момент истерики ребенка, особенно если это происходит в людном месте. И тем ни менее – это самое основное правило.
- Помолчать. Успокоить малыша в момент сильного напряжения невозможно. Если ребенок бьется в истерике (громко плачет, кричит), НЕ нужно пытаться с ним разговаривать. Он вас просто не услышит. Подождите, пока он немного успокоится (возможно, в кресле для тайм-аута), и потом уже донесите информацию.
- Говорить с ребенком нужно очень спокойным, тихим и уверенным тоном. Ошибка многих родителей заключается в том, что слова, которые они говорят своим детям, звучат неуверенно, и ребенок понимает, что может поставить свои условия. Избегайте этих ошибок.

- Нужно находиться рядом с ребенком в тот момент, когда у него истерика. Вы можете прикоснуться к нему, просто присесть рядом, погладить. Главное, чтобы это было от чистого сердца и искренне. Детишкам подчас бывает очень сложно совладать со своими эмоциями.
- Когда говорите с ребенком, старайтесь держать контакт глаз.
- Прояснять чувства малыша, например, («Ты сердисься, потому что не получил конфет», или «Тебе не дали машину и ты обиделся».) Это позволит ребенку научиться говорить о собственных чувствах и пытаться их контролировать. Дайте возможность ребенку понять, что есть определенные пределы, которые нарушать недопустимо. Например, «Ты сердисься, я понимаю, но кричать в автобусе нельзя».
- Не пытайтесь за малыша все делать, покажите ему, что он уже взрослый и способен сам справиться с трудностями (подняться на горку, спуститься по лестнице).
- У малыша должно быть право выбора, например, надеть желтую или зеленую футболку; идти в парк или гулять во дворе.
- Если в момент истерики вокруг вас находится много «сердобольных и советующих», постарайтесь остаться с ребенком наедине.
- Если процесс возбуждения переходит в крайние формы, отойдите с ребенком в тихий уголок, обнимите его, возьмите на руки, скажите ласковые слова. Если вы находитесь в душном помещении, тогда будет лучше выйти на улицу и немного прогуляться. Все эти действия помогут ребенку успокоиться.
- После истерики ребенок успокоится и может почувствовать слабость, захотеть спать, пить или есть. Хорошо если он получит такую возможность.
- Спустя какое-то время можно обсудить произошедшее с малышом. 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 выказать свое недовольство таким поведением, но не самим ребенком.

Чего делать нельзя

- НЕЛЬЗЯ кричать на ребенка
- Оставлять его одного
- Говорить, что позовете Бабу - ягу и она его заберет.
- Ни в коем случае нельзя бить ребенка
- Нельзя, чтобы мамино «нет» превращалось в папино «да» или бабушкино «может быть». Тогда ребенок довольно быстро поймет, что истерика — действующий метод для реализации своих целей. Необходима единая позиция взрослых относительно истерики.

Эмоции – важная часть в жизни каждого человека. А маленький ребенок еще попросту не владеет навыками регуляции своего состояния, потому все его эмоции отражаются в поведении. Иногда проявление бурных эмоций у детей — это единственный способ донести до нас, взрослых, какую-то очень важную информацию. Будьте внимательны и терпеливы.

Сохраняйте внутреннее спокойствие, и тогда неприятные моменты будут проходить легче не только для вас, но и для вашего малыша.