

Как прекратить детскую истерику?

Когда у ребенка истерика, родители испытывают сложные чувства: от вины и стыда до гнева и бессилия. Хочется иметь при себе инструкцию «как бороться с детскими истериками пошагово?», ведь частые истерики и следующие за ними борьба и конфликты создают напряжение в отношениях между детьми и взрослыми. И нет, малыш не специально устраивает сцены, ему тоже очень тяжело их переносить.

Если истерики случаются часто — родители могут предположить, что ребенок не здоров, и отправляются к неврологу или психиатру, но истерический невроз у детей без особенностей развития — редкий диагноз

В чем причины детских истерик?

Для детей до 4-5 лет истерика – это кризисная реакция на невыносимую ситуацию, которую нельзя прекратить и принять. Нервная система не выдерживает напряжения, чтобы пережить гнев, ярость и отчаяние – организм устраивает истерику.

В этом состоянии ребенок не воспринимает информацию извне, он как бы «перезагружает систему» и «временно недоступен». После того как сильные эмоции находят выход, и истерика идет на спад — наступает стадия горевания, когда человек ищет утешения и поддержки у близких, идет мириться и хочет на ручки.

В любом случае, у слез, крика и других бурных реакций всегда есть повод. Ниже разобраны 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 шустрим, 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 ребенок испытывает фрустрацию. Его потребность не может быть удовлетворена прямо сейчас. Ох, как это злит!

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

Кризис 3 лет

Ребенок в три года похож на маленького подростка. Он постепенно отделяется от мамы и уже имеет собственное мнение обо всем, что происходит, хочет принимать решения сам, хочет, чтобы с его мнением считались.

Защищая свое «Я» трехлетний человек отказывается от ранее любимых и привычных вещей только потому, что это предложили взрослые – он проявляет негативизм.

Одновременно с негативизмом ребенок проявляет невиданное 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 говорил о трехлетних: «Ребенок находится в состоянии войны с окружающими, в постоянном конфликте с ними».

Конфликты в семье

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

Изменения в привычном укладе жизни

Переезд, детский сад, болезни, потеря друзей или близких – в такие моменты ребенку требуется больше внимания и заботы.

Потребность в любви и внимании

Если времени, проведенного с родителями недостаточно, или оно проходит без качественного и активного общения. Такая истерика – манифест: «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. Но некоторым детям необходима постоянная включенность и внимание взрослых, это стоит учитывать.



Непоследовательность в воспитании

Мама разрешила мультики, а папа запретил. Мама сказала, что сладкое после еды, но папа часто дает конфеты до еды. Если запреты и правила одинаковы у всех членов семьи, то ребенок просто их примет и места для манипуляций не останется. Взрослым необходимо договориться о правилах, принятых в их семье.

Выработка единой линии воспитания часто становится причиной семейных споров, ведь у каждого есть свой опыт и представление о том, как «надо». Психологическая консультация для родителей может быть полезна на стадии поиска собственного и приемлемого для всех стиля воспитания ребенка.

Детская истерика ночью может произойти из-за сильного стресса днем, ночных кошмаров или резкой боли. Важно побыть рядом, обнять, постараться выяснить причину и устранить ее.

Истерика может случиться с любым ребенком, но есть особенно чувствительные дети, их нервная система легко возбуждается, а процессы торможения развиты 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 восемнадцатую машинку», «Ты очень злишься на маму», «Грустишь, от того что папа ушел», «Ты голодный и поэтому настроение такое плохое». Описание происходящего помогает снять общее напряжение, дает чувство безопасности и уверенности во взрослом, помогает предотвратить всплеск неконтролируемых чувств.
4. Давать возможность безопасно выражать гнев. Разрешить ребенку кричать и ругаться, рвать и мять бумагу, колотить надувной мяч, бегать и прыгать, когда он злится. Не ругать за гнев: «Не веди себя так ужасно, прекрати орать!», а разбираться в причинах гнева, и позже говорить об этом чувстве, можно даже с примерами из личного опыта, рассказать, а что было с мамой, когда ей самой было четыре. Возможно идея о том, что этот маленький человек только учится справляться со сложными негативными эмоциями, а ведь далеко не все взрослые это умеют, будет полезна.

5. Играть. Любую реальную конфликтную ситуацию можно позже обыграть с ребенком и его игрушками. Пробовать разные модели поведения, давать выход накопившимся эмоциям, отпустить контроль и воображать любое развитие событий.

Игра дает возможность поменяться ролями, приобрести необходимые навыки саморегуляции и понять окружающих.



Как помочь ребенку прекратить истерику?

Истерики у ребенка могут случиться на улице или в супермаркете, в автобусе или в переполненном вагоне метро. 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 справляться с детскими истериками, и люди искренне пытаются «причинить добро». Если человек не оказывает помощь и поддержку, а давит на ребенка своим: «Сейчас дядя милиционер тебя заберет», то лучше 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 стадия, 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.
6. 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 ребенок в состоянии аффекта-он не контролирует себя и ему довольно 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 с детскими истериками?

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 этот конкретный ребенок просто издевается и капризничает им «на зло».

Если сдержать родительский гнев не удалось, то стоит потом объяснить ребенку — почему родители злились, сказать, что это не его вина, что он вырастет и таких ситуаций удастся избежать. Почти наверняка.