

## **Консультация для родителей на тему: «Детские истерики: причины и способы предотвращения»**

В жизни каждого ребенка наступают, так называемые критические периоды, требующие повышенного внимания со стороны родителей. Именно в эти периоды чаще всего и появляются первые истерики у ребенка. Дети закатывают скандалы с плачем криками, катанием по полу, размахиванием руками и ногами. Практически каждый родитель сталкивается с детским непослушанием. При этом с одними детками договориться очень легко, а вот с другими сделать это не всегда получается.

Гамма родительских чувств при этом очень разнообразна: от беспомощности до гнева. Нередки также случаи эмоциональных срывов, которые происходят, в том числе и на детей. И такие ситуации, как снежный ком, накапливаются и ложатся большим грузом на плечи родителей.

### **Что такое истерика?**

**Истерика** – состояние крайнего нервного возбуждения, которое приводит к потере самообладания. Детская истерика может сопровождаться целым комплексом поведенческих реакций, подкрепленных раздражением, агрессией, отчаянием: громкий плач, крики, падение на пол, физическая агрессия (царапание, кусание и др.) или аутоагрессия (агрессия, направленная на себя): царапание своего лица, битье головой об пол, кусание. Во время истерики ребенок слабо контролирует свою моторику, поэтому может биться головой об пол или стену, практически не чувствуя боли. В тяжелых случаях могут быть непроизвольные судороги, так называемый «истерический мост», когда ребенок выгибается дугой. В состоянии истерик ребенок не способен адекватно воспринимать Вашу речь, поэтому любые попытки что-то объяснить ребенку во время истерики малоэффективны.

Наиболее типичны детские истерики в возрасте от 1-1,6 до 4-4,6 лет. Но следует помнить, что это очень размытые границы, т.к. каждый ребенок развивается в своем темпе.

### **Влияние типа нервной системы на проявления истерики.**

**Слабый тип нервной системы.** Пугливые, неуверенные в себе дети. Они подвержены частой смене настроения. У них нестабильный аппетит, плохой сон. Они возбудимы, часто повышают голос. Очень подвержены истерикам, ведут себя в них непредсказуемо, успокаиваются относительно быстро.

**Сильный тип нервной системы.** Такие дети чаще пребывают в благодушном настроении, легко увлекаются, часто не доводят начатое до конца. В сильной стрессовой ситуации могут закатить истерику, но это маловероятно. Да и «погасить» такую истерику будет довольно просто.

**Неуравновешенный тип нервной системы.** Это тревожные дети. Их часто мучают страхи, сомнения. Они спят «поверхностным» сном, за ночь могут просыпаться по несколько раз. Могут быть шумными в обществе, так как любят быть в центре внимания, но болезненно относятся к любой критике. Истерика у таких ребят может начаться внезапно и сопровождается проявлениями агрессии. Успокоить их трудно.

**Медлительный тип нервной системы.** Это очень спокойные рассудительные дети. Любят заниматься чем-то в одиночестве. Их трудно расшевелить. По причине замедленных процессов возбуждения и торможения в нервной системе такие дети практически не устраивают истерик. Могли бы, но пока до их мозга это доходит, уже отпадает необходимость в крике.

**Причины истерик могут быть следующие:**

- неспособность словами выразить свое недовольство;
- стремление привлечь к себе внимание;
- желание иметь что-то очень важное и необходимое;
- недосыпание, утомление, чувство голода;
- болезнь или состояние после болезни;
- желание подражать сверстникам или взрослым;
- чрезмерная опека и патологическая строгость взрослых;
- отсутствие выраженного отношения к отрицательным и положительным поступкам малыша;
- невыработанная система наказаний и поощрений ребенка;
- отрыв от интересного занятия;
- ошибки воспитания.

Часто своими истериками ребёнок проверяет границы дозволенного. Путём проб и ошибок он понимает: что можно, а что нельзя, где добро, а где – зло. Через прощупывание границ происходит познание мира. Это нормально. Данный процесс – естественная составляющая оформления взаимодействия родителя и ребёнка.

### **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.

1. 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.

2. 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 снижаете вероятность появления приступов истерики.

3. 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.

4. 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.

5. 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?»

6. 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 отвлекания срабатывает только тогда, когда истерика только начинается. Что делать, если ребенок уже вошел в эмоциональный раж?

1. 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.

2. 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.

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

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

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

6. 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.

### **5 способов справиться с истерикой у ребенка.**

Вы пришли с ребенком в магазин, вышли на прогулку, гуляете по торговому центру, стоите в очереди в поликлинике. И вдруг неожиданно на ребенка что-то накатывает, он начинает истошно орать, что-то требовать, может упасть на пол и бить ногами... Вам хочется провалиться под землю от стыда.

Вы пришли с ребенком в магазин, вышли на прогулку, гуляете по торговому центру, стоите в очереди в поликлинике. Светит мирное солнце над головой, и все хорошо. И вдруг неожиданно на ребенка что-то накатывает, он начинает истошно орать, что-то требовать, может упасть на пол и бить ногами. Женщина чувствует, что прохожие смотрят на нее и осуждают: ты плохая мать, а ребенок – невоспитанный. Хочется провалиться под землю от стыда. А в это время ребенок исходит в крике.

#### **1. Остаться спокойной**

У ребенка истерика, но нужно постараться не «заразиться» происходящим. Сохраняйте спокойствие. Речь не идет о том, чтобы оставаться невозмутимым истуканом. Совсем нет. Нужно постараться сдержать раздражение, не терять голову, не отчаиваться и в то же время не быть равнодушной и отстраненной.

Некоторые мамы начинают суетиться и оглядываться на окружающих. Вторые со злостью и раздражением шипят на ребенка: «Ну-ка вставай, хватит меня позорить». Другие могут начать кричать, чтобы ребенок прекратил. А еще рядом с вами могут быть знакомые, которые скажут: «А ты оставь, пусть лежит. Все равно встанет и пойдет за тобой». Или начнут в происходящее вмешиваться какие-нибудь участливые прохожие, что еще больше усложнит ситуацию.

Ваша цель – не сбиться, не начать паниковать, не впадать в раздражение и смотреть на происходящее «своими» глазами, а не взглядом осуждающего прохожего. Сохраняйте голову, оставайтесь спокойной, как бы это не было трудно.

#### **2. Поддержать ребенка**

Да-да, поддержать. Вам трудно, вы раздражены, но и ребенку плохо. Достаточно посмотреть на раскрасневшегося, орущего двухлетнего малыша, чтобы понять, что он себя не контролирует, ему хочется кричать, плакать, злиться одновременно. Вам нелегко и ребенку нелегко. Чтобы поддержать ребенка, нужно наклониться к нему, смотреть глаза в глаза, можно взять за руки, обнять, погладить.

И попробовать спокойным, умиротворяющим голосом поговорить с ним. Так вы ребенку передаете послание поддержки: «с тобой что-то происходит, тебе плохо, но мы разберемся, я с тобой». Важно «быть» с ребенком в его состоянии

столько, сколько необходимо, не бояться криков, слез, не стремиться сразу их остановить и прекратить.

### **3. Попробовать понять смысл истерики ребенка**

Это должно происходить параллельно с поддержкой. В истерике ребенка есть всегда определенный смысл, и маме важно понимать его. Например, вы в магазине, ребенок просит что-то, чего ему нельзя или чего вы не хотите ему покупать. Он начинает орать, требовать, надеясь, что вы все-таки выполните его желание. Другая ситуация – кажется, все хорошо, но вдруг ребенок начинает истерить, бросаться игрушками, и трудно понять, что происходит. Ребенка стоит спросить, почему он так поступает, чего он хочет. Обычно дети постарше могут довольно внятно ответить, что с ними случилось.

С теми, кто помладше, иногда приходится догадываться самой. Для этого нужно восстановить контекст. Например, возможно, ваш ребенок просто голоден, устал, не выспался, не хочет уходить с прогулки, не хочет отвлекаться от интересной игры. А может быть, весь день он ощущал ваше пренебрежение и какое-то ваше слово или действие стало последней каплей.

Если у вас есть какие-то догадки и объяснения, то стоит попробовать спокойно донести их ребенку. Ребенок младшего возраста часто не понимает, что с ним такое, и правильные слова и действия матери могут помочь начать успокаиваться. Например, это могут быть такие фразы: «Я понимаю, как тебе хочется эту игрушку, но сегодня мы ее не будем покупать»; «Кажется, ты устал, и тебе нужно отдохнуть»; «Кажется, тебе не хочется уходить с прогулки, расставаться с друзьями, но нам пора домой, тебе пора обедать» и т.д. Нужно реагировать спокойно и строго.

### **4. Договориться с ребенком**

Сколько ситуаций, столько и вариантов договоренностей. Важно понимать, что «сработает» именно с вашим ребенком:

- Предложить альтернативу. Например, ребенок требует дорогую игрушку, которую вы не хотите покупать. Вы можете среагировать таким образом: «Сегодня мы не купим эту игрушку, но можем присмотреть для тебя новый мячик, ты давно хотел».

Если ребенок истерит, потому что не хочет играть в предложенную игру, можно поискать другую игру.

Ребенок не хочет идти спать. Можно предложить ему перед сном прочитать его самую любимую книгу или на одну сказку больше. Внимание! Не допускайте ошибку многих родителей, которые «поддаются» на истерику ребенка и потакают его желаниям.

Истерики – это очень тонкая материя. Оставайтесь спокойным, пытайтесь понять чувства ребенка, найти наилучший выход из конфликтной ситуации, найти компромисс между своими желаниями и желаниями ребенка. Но если вы не переносите криков ребенка и в момент детской истерики готовы удовлетворить любое желание орущего человечка, лишь бы тот замолчал, знайте, это приведет к

плохим последствиям. «Я тебе дам конфету, только замолчи», «Вот тебе твоя игрушка, только прекрати этот ор», - мама готова сделать все, что угодно, только бы истерика прекратилась. Такая мама сама раздражена, чувствует себя беспомощной. Своими словами и действиями она передает ребенку, что не готова иметь дело с его плохим настроением.

И у этой ситуации два неприятных побочных эффекта: первое – ребенок понимает, что родители не переносят его злости, желаний и требований, и в его чувствах есть что-то плохое; второе – ребенок уловит логическую связь, почувствует «слабину» матери и может начать использовать истерику как инструмент для получения желаемого.

- Отвлечь ребенка. Это похоже на предложение альтернативы, и скорее всего сработает с детьми младшего возраста. Если коротко – нужно показать ребенку что-то другое, отвлечь его внимание, показать то, что может заинтересовать. Дать ему в руки что-то, чтобы «переключить». Это стоит проделать, когда малыш никак не успокаивается.

### **5. Не наказывать ребенка, когда он в истерике**

В момент истерики ребенку обычно плохо, он не контролирует своих чувств, внутри него эмоциональный хаос. И если родитель не успокаивает ребенка, а наоборот, злится и наказывает, то происходящее становится двойной проблемой. Ребенок чувствует, что родитель отверг его желания, что за проявление своей воли можно быть наказанным, что его чувства и желания неудобны, нежелательны, являются помехой. В таком состоянии понимание ситуации ребенком почти отключено. И если ребенок лежит и бьет ногами, а родитель кричит в ответ: «Ты наказан, сегодня никаких мультиков», то это нельзя считать конструктивным решением ситуации.

Истерика у детей от 1.5 лет – абсолютно нормальное явление. Ребенок начинает осознавать себя, свои границы, пытается настоять на своих желаниях, проверяет родителей на прочность, может протестовать против дисциплины.

И задача родителей – уметь быть спокойными, строгими, авторитетными и одновременно с этим давать ребенку любовь, демонстрировать уважение к его желаниям и чувствам. А это значит – переносить истерики ребенка