

Как бороться с детской истерикой?



Детская истерика – это состояние нервного возбуждения, которое сопровождается потерей самообладания и неадекватным поведением. Выглядит безобразно, пугает всех окружающих.

Причины: столкновение интересов ребёнка и родителей. Если добиться своего не удаётся, начинается истерика.

Выделяют несколько типичных ситуаций, провоцирующих данное состояние.

Психологические со стороны ребёнка:

- отсутствие возможности высказать недовольство (когда ещё не умеет разговаривать);
- привлечение к себе внимания, которого не хватает;
- непреодолимое желание добиться чего-либо;
- упрямство;
- подражание сверстникам или взрослым;
- слабый, неуравновешенный тип нервной системы.

Психологические со стороны взрослых:

- гиперопека, чрезмерная строгость;
- неправильная система наказаний и поощрений или её отсутствие;
- прерывание любимого занятия;
- нарушение личного пространства;
- ошибки в воспитании.

Физиологические:

- недосыпание;
- переутомление, чрезмерные нагрузки;
- голод;
- заболевания, период после болезни.

Сначала надо понять причины, которые движут ребенком.

Если это обычные капризы (хочу это, купи то), справиться с ними можно быстро. Если виновата система воспитания, её нужно кардинально менять, иначе никаких подвижек не будет. Если проблемы со здоровьем, неизбежен курс лечения у невролога или психотерапевта.

Признаки:

Каждый истеричный ребёнок во время приступа ведёт себя по-разному: топают ногами, громко кричат, катаются по полу. Опаснее те, кто, выплёскивая агрессию, наносит повреждения себе и окружающим.

Перед истерикой многие как бы «готовятся»:

- лёгкое хныканье;
- сопение, пыхтение, ворчание;
- поджатые или дрожащие губы;
- нахмуренный взгляд исподлобья;
- глаза, полные слёз;

Часто приступы начинаются неожиданно и резко:

- громкий плач, крик до хрипоты;
- размахивание ногами и руками, катание по полу;
- разбрасывание предметов;
- тяжелое, прерывистое дыхание, кашель;
- кусание, избивание самого себя и окружающих.

Что делать?

1. Попытка перехвата

Чтобы избежать истерики, нужно научиться распознавать приближающийся приступ заранее. Срочно отвлечь, переключить внимание на что-то интересное (книжки, игрушки, домашние питомцы). Прием эффективен лишь в том случае, если истерика ещё не началась. Во время приступа использовать его уже бесполезно.

2. Обозначение проблемы

Когда ребёнок успокоится, нужно выяснить причину его расстройства проговорить проблему (ты сердисься, потому что я не купила тебе куклу, ты обиделся, потому что тебе не дали ещё погулять). Это позволит осознать ребенку, что произошло. После этого объяснить, почему он не получил желаемого.

3. Сохранение спокойствия

Во время истерики не следует доказывать, объяснять, воспитывать (в этот момент ребенок не способен адекватно воспринимать речь и нормально общаться), повышать голос, применять физическую силу (дёргать, трясти, шлёпать) — это только усугубит ситуацию.

Сохраняя спокойствие, нужно наклониться к ребёнку или присесть, негромко сказать: «Я понимаю, ты обижен, но вести себя так нельзя».

Успокаивающе должны подействовать мирный тон голоса и эмоциональная невозмутимость взрослого.

4. Игнорирование

Если истерика продолжается, верный выход из сложившейся ситуации — игнорировать её. Как только ребёнок поймёт, что истерика не возымела действия и взрослый остался равнодушным, он прекратит кричать и биться об пол.

5. Подведение итогов

После того, как истерика закончится, нужно выждать какое-то время, обращать на него минимум внимания. Если он что-то спрашивает, отвечайте, но односложно, неохотно, демонстрируя своим видом, что вы недовольны произошедшим. После истерики выждать паузу в 15 минут. Если она затянется, воспитательную беседу проводить бесполезно: спустя 20-30 минут после случившегося они могут не вспомнить, почему так произошло и в чём именно они виноваты. Начинать беседу раньше тоже не имеет смысла, так как истерика может снова начаться.

Ребенок должен понять, что так делать нельзя. Допускаются наказания в виде:

- оставить ненадолго одного, чтобы подумал о своём поведении (при наличии нахождения взрослых в соседних комнатах);

- лишить сладкого;
- заменить телефон (планшет / телевизор) на книгу с поучительной сказкой;
- положить раньше спать.

Если ребёнок усвоит, за что именно его наказывают, в следующий раз он хорошенько подумает, прежде чем закатить очередную истерику.

Возрастные особенности

2 года

Самые яркие истерики приходятся на 2-3 года, когда ребёнок ещё только учится вести себя, усваивает нормы поведения, пытается самоутвердиться и стать самостоятельным. Обычно всё начинается со слов: «дай, пусти, купи, хочу, уйди, не буду...». Он уже понимает смысл слов «нет», «нельзя» и пытается протестовать против них.

3 года

Ребенку кажется, что он уже взрослый, всё может и умеет сам. Но постоянно натывается на систему ограничений. Начинается ярко выраженный протест против всех этих правил и опеки. Даже послушные до этого дети начинают устраивать истерики.

4 года

В этом возрасте капризы становятся более осознанными и целенаправленными. В большинстве случаев продиктованы неправильной системой воспитания. Дети 4 лет сообразительны и наблюдательны. Мама запрещает что-то делать? Тогда нужно добиться этого у бабушки, которая разрешит любимому внуку всё, лишь бы он не бился головой о стенку.

5-6 лет

На 5 лет приходится второй возрастной кризис. Не такой мощный, как в 3 года, но иногда проявляющийся достаточно ярко. Иногда для приступа достаточно буквально мелочи. Может, кто-то зашёл в комнату, когда хотел побыть один. Или повёл себя как родители (сказал плохое слово), а его за это наказали. Часто обычные слёзы перерастают в припадок.

7 лет

Истерики в 7 лет чаще всего носят ситуативный характер. Первая ситуация, провоцирующая приступ, — необходимость посещать школу. На ребёнка сваливается куча правил, требований и ограничений: надо делать уроки, сидеть смирно 40 минут, соблюдать режим звонков, слушаться учителей. При этом меняется круг общения, появляются одноклассники, новые знакомые, друзья.

Вторая ситуация, провоцирующая приступ, — обстановка в семье. К этому времени отношения между родителями могут ухудшиться, или появляется ещё один ребёнок

Отдельные случаи

Что делать, если ребёнок истерит по любому поводу?

Нужно понимать, что в такие моменты организм испытывает сильнейший стресс: сердцебиение и дыхание учащаются, голосовые связки работают на пределе возможностей. С учётом того, что он может серьёзно пораниться, нельзя допускать подобных сцен так часто. Если все те меры, которые были расписаны выше, не приводят к результатам, не откладывайте визита к профильному специалисту.

Почему ребёнок закатывает истерики после садика?

Не спешите сразу же обвинять воспитателя в некомпетентности. Возможно, малыш таким образом просто демонстрирует вам, как он по вам соскучился и что ему дома нравится больше, чем в садике. В таких случаях проводите с ним больше времени и чаще беседуйте о том, что в сад ходить нужно, и это не обсуждается. Если подобное происходит, когда основная адаптация прошла, только тогда уже обратите внимание на стиль работы воспитателя.

Почему ребёнок ночью просыпается и кричит в истерике?

Если он просыпается с истерикой и плачет, причин может быть несколько: перенесённый за день стресс, ночные кошмары. Постарайтесь обеспечить ему полноценный отдых, не допускать переутомления. Запретите играть в «кровавые» компьютерные игры, смотреть долго телевизор. За 2-3 часа до сна он должен провести в спокойной обстановке: почитать, заняться любимым делом, просто поговорить с вами, порисовать.

Родителям не просто нужно, а необходимо бороться с детскими истериками, пока ребёнок ещё маленький. Чем дальше, тем труднее будет с ними справиться.

(консультация подготовлена с использованием материала:

https://www.defectologiya.pro/zhurnal/isterika_u_rebyonka_sovetyi_psixologov_dlya_roditelej/)