

Истерика у ребёнка: советы для родителей

Детская истерика (истерический невроз) — состояние крайнего нервного возбуждения, сопровождающееся потерей самообладания и неадекватным поведением. Со стороны выглядит безобразно, пугает всех окружающих. Чаще всего используется осознанно для достижения желаемого. Однако из этого правила есть исключения. Приступы могут быть продиктованы психотравмами или заболеваниями нервной системы. В таких случаях требуется помощь неврологов и психотерапевтов.

Несмотря на то, что большинство родителей знают, как остановить детские истерики (не обращать на них внимания), не у всех это получается. Иногда взрослые слишком буквально воспринимают данный совет и не проводят вообще никакой работы с ребёнком, склонным к таким приступам. На самом деле игнорирование используется только в разгар припадка. А до него и после необходимо применять приёмы и техники, предлагаемые психологами и психотерапевтами.

Причины

Основная причина истерики — столкновение интересов ребёнка и родителей. У него с возрастом появляются личные предпочтения и желания, которые расходятся с требованиями взрослых. Если добиться своего не удаётся, начинается истерика. Выделяют несколько типичных ситуаций, провоцирующих данное состояние. Они могут быть обусловлены психологическими и физиологическими факторами.

Психологические со стороны ребёнка:

- отсутствие возможности вербально высказать недовольство (когда ещё не умеет разговаривать);

- привлечение к себе внимания, которого не хватает;
- непреодолимое желание добиться чего-либо;
- выражение протеста;
- упрямство;
- подражание сверстникам или взрослым;
- психотравма;
- слабый, неуравновешенный тип нервной системы.

Психологические со стороны взрослых:

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

Физиологические:

- недосыпание;
- переутомление, чрезмерные физические или эмоциональные нагрузки;
- голод;
- заболевания нервной системы;
- болезнь или реабилитационный период после болезни.

Чтобы отучить ребёнка от истерик, нужно сначала понять причины, которые им движут. Если это обычные капризы (хочу это, купи то), справиться с ними можно быстро и легко. Если виновата система воспитания, её нужно пересматривать и кардинально менять, иначе никаких подвижек не будет. Гораздо сложнее и дольше придётся работать, если всему виной — психосоматика, проблемы со здоровьем. В этом случае неизбежен курс лечения у невролога или психотерапевта.

Признаки

Каждый истеричный ребёнок во время приступа ведёт себя по-разному. Кто-то может просто топтать ногами и громко орать. Другие начинают кататься по полу. Но опаснее всего те, кто, выплёскивая негатив и агрессию, наносит повреждения себе и окружающим. Родители должны знать, как это происходит с их малышом. Это позволит своевременно предпринять необходимые меры безопасности.

Перед истерикой многие как бы «готовятся» к предстоящему представлению. Если удастся поймать этот момент, можно предупредить приступ. Об этом сигнализируют особые предвестники:

- лёгкое хныканье;
- сопение, пыхтение, ворчание;
- поджатые или дрожащие губы (кто-то обиженно оттопыривает нижнюю губу);
- намуренный взгляд исподлобья на того, от кого зависит удовлетворение желания;
- глаза, полные слёз;
- закрытая поза (руки в замке перед собой);
- методичные раскачивания телом (сидя на стуле или просто стоя);
- нервные, резкие движения;
- красное лицо.

Предвестники демонстрируются далеко не всегда — часто приступы начинаются неожиданно и резко. Что обычно делает ребёнок в истерике:

- плачет;
- громко кричит до хрипоты;
- размахивает ногами и руками;
- топает, прыгает;
- разбрасывает предметы;
- тяжело, прерывисто дышит;
- натужно и долго кашляет;
- царапает, кусает самого себя и окружающих;
- бьёт и толкает тех, кто находится рядом;
- бьётся головой об стену;
- не способен адекватно реагировать на сказанное и общаться;
- катается по полу;
- лёжа на полу, выгибает спину дугой — поза так называемого «истерического моста», представляющая собой произвольные судороги.

При этом он может кричать самые обидные вещи для человека, на которого направлена его истерика: «уходи», «ты плохой / плохая», «я тебя больше не люблю», «я тебя ненавижу».

В этот момент ребёнок переживает сразу несколько мощных эмоций:

- гнев, ярость, злость, негодование;
- раздражение, недовольство;
- агрессию;
- отчаяние, горькое разочарование;
- обиду.

Это состояние аффекта, во время которого не получается сдерживать эмоции, контролировать поведение, как и моторику. Поэтому даже при членовредительстве (когда бьётся головой о стену, кусает и царапает самого себя), боль практически не чувствуется.

Наблюдать за всем этим достаточно страшно. Поэтому взрослые, которые оказываются свидетелями подобных сцен, должны знать, как правильно реагировать на истерики ребёнка.

Что делать?

Инструкция включает в себя несколько этапов.

1. Попытка перехвата

Чтобы избежать истерики, нужно:

1. Изучить предвестники (они у каждого индивидуальны).
2. Уметь распознавать по ним приближающийся приступ заранее.
3. Срочно отвлечь, переключить внимание на что-то захватывающее, интересное.

В качестве отвлекающих манёвров можно использовать яркие книжки, любимые игрушки, домашних питомцев, наблюдение за происходящим на улице, поиск вкусовости на кухне и т. д. Родители лучше знают своего малыша и должны быть в курсе, что его может по-настоящему заинтересовать. 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 обязательно выяснить причину его расстройства и, чётко сформулировав, проговорить возникшую проблему. Например: «Ты сердишься, потому что я не купила тебе куклу», «Ты обиделся, потому что тебе не дали ещё погулять». Во-первых, это позволит ему осознать, что произошло. Во-вторых, научит говорить о собственных чувствах.

После этого проводится разъяснительная беседа, почему он не получил желаемого: «Мы договорились, что купим куклу на день рождения», «Нам надо ещё поужинать, помыться и поиграть — мы бы не успели этого всего сделать, если бы остались гулять».

Такие открытые, доверительные разговоры сближают детей с родителями, способствуют установлению более тесного контакта, учат мыслить логически и осознавать наличие ограничивающих рамок, выступать за которые нельзя ни при каких обстоятельствах.

Не всё получится с первого раза — сначала ребёнок будет спорить и отстаивать свои права, но постепенно осознает тщетность таких бунтов и собственную неправоту.

3. Сохранение спокойствия

Если предупредить надвигающуюся грозу не получилось, можно попробовать остановить истерику у ребёнка, соблюдая следующую инструкцию:

1. Ничего ему не доказывать, не объяснять, не воспитывать, так как в этот момент он не способен адекватно воспринимать речь и нормально общаться.
2. Не повышать голос ни при каких обстоятельствах.
3. Не применять физическую силу: дёргать за руку, трясти, шлёпать по попе, давать подзатыльник — это только усугубит ситуацию.
4. Не жалеть, не паниковать, что ему больно (из-за отсутствия контроля за моторикой боль не ощущается).

Сохраняя спокойствие, нужно наклониться к ребёнку или присесть перед ним так, чтобы ваши глаза оказались на уровне его (ни в коем случае не общаться сверху вниз, нависая над ним). Ровным, мирным голосом негромко сказать ключевую фразу: «Я понимаю, ты обижен, но вести себя так нельзя». Она убивает сразу нескольких зайцев:

- вы показываете ему свою сопричастность: вы его понимаете;
- формулируете проблему, помогая ему осознать собственную эмоцию (обиду);
- напоминаете о правилах поведения, которые уже должны быть привиты.

Успокаивающе должны действовать также мирный тон голоса и эмоциональная невозмутимость взрослого. Если удалось завладеть вниманием, окончательно справиться с детской истерикой помогут объятия и поцелуй в щёку. Если до этого проводились воспитательные меры, таких действий со стороны взрослого будет достаточно для прекращения приступа. Но что делать, если купировать его не получилось?

4. Игнорирование

Если истерика продолжается, несмотря на все ваши действия, единственно верный выход из сложившейся ситуации — игнорировать её. Для родителей это самое сложное. Ведь им кажется, что:

- у ребёнка сейчас случится сердечный приступ, так сильно он орёт;
- он разобьёт и исцарапает в кровь себе голову и руки;
- все на него смотрят и осуждают;
- это никогда не закончится.

Эти мысли нужно отбрасывать. С подобным паническим настроением легко справиться, если один раз убедиться в том, что к серьёзным последствиям (сердечному приступу или сотрясению мозга) детская истерика не приводит. Ссадины на руках и на лбу пройдут быстро. Что касается окружающих, если всё происходит в публичном месте, подумайте о том, что вы всех этих людей видите в первый и последний раз, поэтому их мнение не имеет значения. Если среди них есть кто-то знакомый, можно перед ним тихо извиниться. Адекватный человек поймёт, что подобное в детском возрасте случается со многими.

Как только ребёнок поймёт, что истерика не возымела действия и взрослый остался равнодушным, он прекратит кричать и биться об пол. Когда средство для достижения цели оказывается бесполезным — ему надо искать замену, чем он и займётся, обдумывая новый план.

Внимание! Поведение взрослого требует корректировки, если истерика случилась в публичном месте, где:

- огромное количество народа, тесно скученная толпа (в общественном транспорте, например);
- рядом с вами находятся старики, инвалиды, другие маленькие дети, беременные женщины;
- требуется тишина (на выступлении).

Нужно понимать, что в таких ситуациях ребёнок мешает другим и даже может нечаянно навредить им (пнуть, укусить, ударить, поцарапать). Задача взрослого — не допустить этого и увести его или срочно отвлечь. Самый работающий манёвр — эффект резкого переключения внимания: «Ух ты! Смотри, кто в небе летит! Вон там! Ты что, не видишь? Не знаешь, кто это?», «Ой, а куда у тебя шарфик делся? Я точно помню, ты его надевал! Куда он мог исчезнуть? Ты знаешь?». Но учтите: каждый раз нужно придумывать что-либо новое. Дважды на одну и ту же уловку дети вряд ли купятся.

5. Подведение итогов

После того, как истерика закончится, не стоит сразу начинать отчитывать ребёнка, воспитывать, высказывать своё неудовольствие. Нужно выждать какое-то время. При этом старайтесь обращать на него минимум внимания. Но не игнорировать, если он что-то спрашивает и пытается, что называется, навести мосты. Обязательно отвечайте, но односложно, неохотно, демонстрируя своим видом, что вы недовольны произошедшим.

Психологи рекомендуют после истерики выждать паузу в 15 минут. Если она затянется, разговаривать будет уже бесполезно: за детские эмоции отвечает кратковременная память, так что 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 обида и недовольство будут ещё слишком свежи и всё может повториться.

Сначала обозначается и формулируется проблема: «Ты обиделся / рассердился / расстроился, потому что...». Данная техника была подробно описана выше, для купирования истерики на начальном этапе.

После этого необходимо обратить внимание ребёнка на последствия истерики, которую он устроил:

- «Посмотри: ты расцарапал себе руки / поранил лоб».

- «Ты очень сильно напугал девочку, которая стояла рядом с тобой».
- «Ты расстроил меня».
- «То, что ты сделал, плохо — так вести себя нельзя, мы с тобой об этом уже говорили. Поэтому придётся тебя наказать».

Он должен понять, что так делать нельзя. Не бойтесь наказывать за истерики — система кнута и пряника даёт свои результаты в воспитании. Конечно, это не должно быть физическое насилие или лишение прогулки (= свежего воздуха). Что допускается:

- ставить на 5-7 минут (в зависимости от возраста) в угол;
- оставлять ненадолго одного, чтобы подумал о своём поведении (при наличии нахождения взрослых в соседних комнатах);
- лишать сладкого;
- заменять телефон (планшет / телевизор) на книгу с поучительной сказкой;
- укладывать раньше спать.

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

Возрастные особенности

Самые яркие истерики приходятся на 2-3 года, когда ребёнок ещё только учится вести себя, усваивает нормы поведения, пытается самоутвердиться и стать самостоятельным. Однако именно в этом возрасте при правильном отношении взрослых они быстро купируются и больше не возвращаются (только в крайних случаях, под воздействием сильного стресса). Гораздо труднее справиться, если они проявляются позже.

2 года

Возраст, когда начинаются первые настоящие истерики. Если раньше малыш мог просто плакать, теперь он это делает с вызовом и пытается обозначить проблему. Поэтому обычно всё начинается со слов: «дай, пусти, купи, хочу, уйди, не буду...». Он уже понимает смысл слов «нет», «нельзя» и пытается протестовать против них. Речевой аппарат развит ещё слишком слабо, поэтому убеждающая сила слова не доступна, и такими приступами он пытается донести до взрослых свои желания.

Родителям категорически нельзя:

- бросаться сразу удовлетворять все его требования, лишь бы прекратил истерику — вырастет капризным и избалованным;
- кричать и бить — появится боязнь, разовьются комплексы или, что ещё хуже, физическое насилие приведёт к психотравме.

Нужно обнять малыша, показать ему свою любовь, что вы рядом, попросить успокоиться или элементарно отвлечь внимание. Обычно в 2 года срабатывают такие приёмы. Не получается — начать игнорировать. Далее обозначить своё недовольство и сказать, что так делать нельзя. Как правило, через 5-6 истерик, когда осознаётся их бесполезность, всё заканчивается.

Родителей должно насторожить, если даже после всей этой проведённой работы двухлетний ребёнок постоянно истерит. Скорее всего, это уже не просто капризы, а что-то психосоматическое. Возможно, он переутомляется или чувствует какой-то дискомфорт. Пересмотрите режим дня, питание. Может, так выражается стресс на садик. При необходимости пройдите медицинское обследование.