

## «Детская истерика: как быть и что делать?» (практические советы родителям)

Часто мы слышим от родителей: «ребёнок закатил истерику, упал, валяется на полу, падает на землю на улице. Стыдно перед посторонними людьми и т. п. Как быть, что делать?».

Детские истерики – довольно частое явление, которое вызывает у родителей много разных чувств: от бессилия до злости.

Детская истерика — это приступ гнева или отчаяния. Время истерик – 2 - 4 года.



Истерики бывают двух видов. Важно научиться их различать, так как реагировать на них надо по-разному.

### *Виды истерик:*

Контролируемая, манипулятивная истерика. Цель данного вида истерики – желание управлять другими людьми, прежде всего, родителями.

Контролируемая истерика возникает тогда, когда ребенок пытается добиться желаемого криком, слезами, бросанием игрушек, т. д. Главный признак контролируемой истерики – получив желаемое, ребенок сразу успокаивается.

- Неконтролируемая истерика появляется в том случае, когда ребенок не справляется с собственными эмоциями приемлемым, одобряемым способом.

### *Причины истерик*

#### *1. Контролируемых:*

- ошибки семейного воспитания;

Корень проблемы стоит искать в семейных отношениях, а именно, в реакциях родителей на поведение ребёнка. Истерики могут возникнуть в ответ на слишком потакающие действия взрослых, на их противоречивые требования (несогласованность членов семьи в вопросах воспитания), или на чрезмерно строгие меры, которые применяются к малышу.

Если ребёнку все разрешают, выполняют все его желания, то последствия такого воспитания — обычная капризность, избалованность и вседозволенность.

- желание чего – то добиться для себя от взрослого;
- стремление обратить на себя внимание.

Ребенок привлекает к себе внимание, которого не хватает ему в связи с занятостью родителей, их усталостью после работы и т. д. Реакция, внимание на «плохое поведение» все же лучше, чем его отсутствие.

- подражание взрослым или сверстникам.

Считается, что манипуляторами не рождаются, а становятся.

Дети наблюдают за отношением родителей к различным событиям и явлениям, а манипулятивные приемы детей выступают ответом на манипулирование взрослых.

## ***2. Неконтролируемых:***

- заболевания нервной системы;

У детей до года истерики могут выражаться в приступах длительного истощающего плача, возникающего даже при малейшей погрешности в уходе (мокрые пелёнки, голод, длительный промежуток между периодами сна, погрешности в питании кормящей матери). Вызваны такие истерики, как правило, повышением внутричерепного давления, и помочь в этом случае может только невропатолог. У новорождённых это бывает вследствие нарушения течения беременности и родов у матери, иногда может быть проявлением врождённых заболеваний головного мозга.

- физиологическое состояние ребенка (усталость, утомление, чувство голода, состояние до или во время болезни);

- сложность выражения словами своих чувств, желаний, потребностей.

В возрасте до трех лет у детей, как правило, часто не получается контролировать свои эмоции, к тому же у них не настолько хорошо развита речь, чтобы они могли словесно выразить переполняющие их чувства и желания. По мере взросления ребёнка формируется самоконтроль, происходит развитие речи, расширяются знания об окружающем, и ребенок все реже прибегает к этому испытанному поведению протеста.



*Чаще всего, истерики свойственны возрастным кризисам:*

- Кризис одного года.

Ребенок приобретает больше самостоятельности, но сталкивается с ограничениями и запретами со стороны взрослых.

- Кризис 3 лет.

Становление внутреннего «Я» ребенка.

- Кризис 7 лет.  
Принятие ребенком на себя новой социальной роли ученика, смена ведущей деятельности с игровой на учебную.
- Кризис подросткового возраста.  
Формирование чувства взрослости.

### ***Стадии истерики:***

— ***Первая стадия - стадия крика.***

Ребёнок громко кричит, ничего не слыша и никого не видя вокруг.

— ***Вторая стадия - стадия двигательного возбуждения.***

Ребенок начинает кидать всё, что попадаетея ему под руку, а если ничего нет, просто топает ногами и размахивает беспорядочно руками.

— ***Третья стадия - стадия рыданий.*** Ребёнок рыдает, всхлипывает.

### ***Неконтролируемые истерики***

Для детей, склонных к истерикам, очень важно соблюдение распорядка дня: кормить и класть спать вовремя, не играть в активные игры перед сном, не гулять слишком долго, не допускать возле них большого скопления малознакомых людей, не посещать различные шумные, яркие, многолюдные зрелищные мероприятия.

Старайтесь избегать ситуаций, когда ваш ребёнок переутомляется, перевозбуждается, долго испытывает чувство голода, жажды или вынужден долго сидеть без движения.

Необходимо вовремя замечать признаки надвигающейся простуды, знать о наличии у ребёнка хронических проблем со здоровьем. В этом случае, ему нужно создать щадящий психологический режим и обратиться к врачу.

Часто родители пытаются игнорировать данное поведение ребенка, ругают, осуждают такой способ проявления эмоций, стыдят и обесценивают его чувства: «Ты что, ведешь себя как маленький!», «Ты же мальчик!», «Подумаешь, какая ерунда, машинка сломалась...», т. д. Это не только не эффективно, но и оставляет ребенка один на один с его чувствами, не учит ребенка осознавать свои чувства, справляться с ними.



Бывает, что такое поведение ребенка воспринимается родителями, особенно матерью, «близко к сердцу», и ведет к формированию чувства вины, неуверенности в себе как «хорошей матери».

Не стоит терзаться чувством вины из-за эмоционального поведения малыша. Даже если в истерике дочь или сын кричат: «Ненавижу тебя!» — имейте в виду, эти слова не направлены

конкретно на вас. Они просто показатель его сильного собственного расстройства.

### *Что делать, когда у ребёнка случилась неконтролируемая истерика*

1. Постараться понять причину, вызвавшую **неконтролируемую** истерику. Удовлетворить физиологическую потребность ребенка, которая не удовлетворена: напоить, накормить, увести из помещения, где много шума, может быть душно, т. д.
  2. Находиться рядом с ребенком, если возможно, взять его на руки
  3. Переключить внимание.

Взрыв эмоций легче предотвратить, чем потом лихорадочно думать, что предпринять. Нельзя ждать наступления того момента, когда будет трудно что-либо сделать. Взрослые должны контролировать начинающиеся изменения в настроении ребёнка (недовольство, раздражение, плаксивость) и уметь вовремя отвлечь малыша от предмета, вызвавшего негативную реакцию. Иногда вспышку удаётся остановить проявлением сочувствия к его плохому настроению, при этом нужно попытаться увести его в сторонку и поговорить с ним, успокоить, обнять, ласково погладить по голове. Ребёнок не всегда может понять и объяснить своё состояние, поэтому, помогая выразить словами то, что он чувствует, вы даёте ему возможность расслабиться, способствуете устранению напряжённой ситуации. Со временем, исходя из темперамента ребёнка, вы успешно научитесь пользоваться этим методом. Но помните: метод отвлечения эффективен только тогда, когда истерика находится в начальной стадии. Он не работает, если она уже в разгаре. Отвлечь ребёнка в этот период уже невозможно, тщетность попыток лишь выведет вас из себя. В таком состоянии бесполезно что – то объяснять, увещевать ребенка, который в разгаре истерики ничего не понимает и не слышит.

4. Говорить с детьми об их чувствах, учить их выражать свои эмоции словами.

Назовите чувство, которое, как вам кажется, испытывает ребенок и причину переживаний, которая это чувство вызвала: «Ты злишься, потому что...», «Ты расстроен, потому что...». Если правильно озвучено чувство, которое испытывает ребенок, он сам начнет тут же рассказывать о происшедшем и успокаиваться. Важно, чтоб с помощью взрослых ребенок научился распознавать свои чувства и называть их.

5. Говорите спокойно, ласково, используя высказывания в утвердительной форме, выдерживая паузы между каждым высказыванием.

6. В третьей стадии надо обязательно помочь ребёнку успокоиться, иначе она может продлиться бесконечно долго, так как ему трудно справиться со



своими эмоциями. Обнимите его, прижмите к себе, посадите на колени и покачайте. Обессиленный малыш, успокоившись, скорее всего, захочет полежать или даже поспать.

### *Манипулятивные истерики*

Ребёнок, склонный к манипуляциям взрослыми, использует любую трещинку в отношениях между членами семьи. Дети гораздо наблюдательней, чем думают взрослые. И понимают, что за тем, что не разрешает папа, нужно идти к маме, не разрешает мама - к бабушке, от которой можно получить и желаемое, и, в придачу, еще и «сладенькое».

Постарайтесь, чтобы ни один из родных не умалял авторитета другого. Если мама не разрешила, значит нельзя; папа сказал — придется выполнить, сделать. Ни в коем случае, один из родителей не должен отменять запретов другого.

Не позволяйте ребёнку добиваться желаемого с помощью истерик. Четко определите список разрешенного и запрещенного, и всегда придерживайтесь однажды установленного запрета («строгость в воспитании никто не отменял»).

Самому, или с помощью специалиста (психолога, психотерапевта), разберитесь в своих родительских чувствах (вины, жалости), которые мешают устанавливать четкие требования к ребенку и добиваться их соблюдения.

Ответный крик на истерику ребенка может только усилить его гнев. Повышая голос и выходя из себя, взрослые, как будто, признают правильность такого метода. Кто громче крикнет — тот и прав. Задача родителей — научить детей справляться с яростью, гневом и раздражением, не теряя достоинства.

Детским истерики, случающиеся в общественных местах, вызывают в родителях чувство стыда и неловкости перед окружающими. Поверьте, большинство родителей уже успели побывать на вашем месте.

Как только ребёнок поймет, что в силу внутреннего дискомфорта вы уступаете ему в присутствии чужих людей, лишь бы он быстрее успокоился, истерики на публике станут для него обычным способом давления на родителей.



Манипулятивные истерики расшатывают психику ребенка, оказывают негативное влияние на формирование его характера. Закрепившееся неадекватное поведение может породить множество проблем в будущем, будет проявляться в неадекватности эмоциональных реакций, в нетерпеливости,

нетерпимости к мнению окружающих, требовательности, обидчивости, гневливости.

### ***Что делать, когда у ребёнка случается манипулятивная истерика***

1. Дайте понять ребёнку, что вы не терпите истерик: твердо говорите, что будете разговаривать, только тогда, когда ребенок успокоится, и занимайтесь делами, не упуская его из вида.

2. Когда ребенок успокоится, попросите его самого убрать разбросанные во время истерики игрушки или вещи. Родители могут помочь ему, но малыш должен понять, что сам несет ответственность за свое поведение.

3. Есть такие действия со стороны ребенка, которые должны повлечь за собой не увещевания, внушения и объяснения, а категорический запрет! К этим действиям можно отнести укусы, щипания, пинки ногами ребенком взрослых. Если этот запрет нарушается, ребенок изолируется, оставляется один там, где упал на пол, устраивая истерику, удаляется из-за стола, уводится с детской площадки, торгового центра, т. д.

4. Стоит применить физические меры, если ребенок продолжает агрессивно себя вести - ограничить его движения, крепко «взять в замок», держать так, пока он не успокоится. Делать это надо твердо, спокойно, уверенно.

Если, несмотря на родительские усилия и терпение, истерики сохраняются, нужно обратиться к специалистам (неврологу, психологу, психиатру), которые установят причину частых истерик, назначат лечение, дадут рекомендации.



*Поводом обращения к специалистам служат следующие моменты:*

- Ребенок во время истерики задерживает дыхание или теряет сознание;
- Истерики становятся все более частыми и агрессивными;
- Малыш продолжает закатывать истерики после того, как ему исполнилось четыре года;
- Наносит повреждения себе и окружающим, ломает вещи;
- Истерики сопровождаются ночными кошмарами, страхами, резкими и частыми перепадами настроения.

Важно, чтобы родители обращали внимание не только на чувства ребенка, но и не забывали о своих. Родители являются примером для их малыша. Ребенок постепенно научиться выражать собственные чувства, если взрослый сами делают это. Если Вы злитесь на ребенка, стоит об этом сказать прямо: «Я сейчас зол на тебя».

Родитель имеет право:

- испытывать к своему ребенку разные чувства, как позитивные, так и негативные;
- испытывать растерянность, не знать, что делать в том, или ином случае, уставать;
- помнить о собственных потребностях.



Ни один ребенок на пути своего взросления не избежит аффективного, истеричного поведения. И только от родителей, от их внимания к своему ребенку, понимания причин такого поведения зависит, станет ли это для малыша привычным способом взаимодействия с окружающими или он будет искать другие, более приемлемые.

#### Литература:

1. Гиппенрейтер Ю. Б. «Книга вопросов и ответов», изд-во «Астрель», М., 2012
2. Матвеева О.С., Карунина Л.С. «Детские истерики. Как справляться?», «Не будь зависим» № 4, 2019
3. Серегина И. Н. «Детская истерика. Как быть и что делать?», «Вестник практической психологии образования», № 1, 2015