

# Скандал по всем правилам, или как справиться с детской истерикой (памятка для родителей)



Воспитание ребенка – очень сложный процесс, требующий большого количества времени, физических и моральных усилий. Несмотря на все старания, в жизни каждого малыша 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. Нередко такие эксцессы сопровождаются желанием заполучить новую игрушку или запретную вещь.

Наверное, нет таких родителей, которые бы не столкнулись с проблемой детских истерик. Сегодня я предлагаю нам разобраться в причине их появления и нашей реакции на них. И если причины истерики у детей старшего возраста зачастую понятны родителям, то такие эпизоды у малышек выбивают почву из-под ног и заставляют расписаться в собственном бессилии. На самом же деле, причины истерик, как и пути устранения такого поведения, практически всегда лежат на поверхности. Задача родителей – вникнуть в ситуацию и попытаться понять, что движет чадом.

**Что такое детская истерика?** Истерика – это особое эмоциональное состояние крайнего возбуждения. Ребенок кричит, рыдает, падает на пол, может биться о стены или царапать себе лицо. Он совершенно не восприимчив к словам и действиям окружающих и практически не чувствует боли? Истерика у ребенка : он топает ногами, кричит, плачет и ничего не хочет слышать. Или однотонно ноет, хнычет и канючит. Каждый родитель хоть раз сталкивался с подобным поведением своего чада. Но обычно проблема масштабнее, чем кажется, и затрагивает 9 из 10 семей, которым приходится воспитывать истеричного ребенка. Да и сами истерики – не разовое явление, так они происходят систематически. Мамы и папы в растерянности, они злятся, переживают, не знают, как все это прекратить. Что делать взрослым, если у ребенка истерика?

Истерика, как правило, хоть и развивается стремительно, но как любой процесс в нашем организме, протекает в несколько стадий. Даже если кажется, что все началось внезапно, поверьте, симптомы начинающегося «концерта» были, и их нужно научиться узнавать. Часто малыш начинает сопеть, хныкать, замолкает. Это затишье перед бурей. Если вовремя отреагировать, истерики можно избежать. Порой для этого достаточно ласково обнять

обидевшегося на весь мир малыша, спросить, что его так огорчило. Если дело в сломавшейся игрушке, предложить починить ее вместе.

Справиться с предстоящей истерикой помогут вовремя замеченные ее симптомы.

Первая стадия – голосовая. Ребенок, стараясь обратить на себя внимание, начинает хныкать или сразу кричать.

Вторая стадия – моторная. Она характеризуется возбужденными активными движениями малыша. Он может начать бросать игрушки, топтать, кататься по полу. Это самая опасная стадия – ребенок может травмироваться.

Третья стадия - остаточная. Это своеобразный выход из «пике» - уставший физически и морально ребенок заливается слезами, обводит присутствующих несчастным взглядом и судорожно всхлипывает. Длиться стадия может до нескольких часов.

### **Истерика – это очень эффективный способ добиться своего, манипулируя взрослыми.**



Ребёнок ищет свои пределы допустимого. Поэтому очень чётко надо выяснить, что «можно», что «нельзя». И если это нельзя, то нельзя всегда, во всём и всюду. Ребёнок хочет понять и испытать на прочность все запреты, проверить что будет, если запреты нарушить. Так путём проб и ошибок формируется то, что мы называем рамками приличия- рамками поведения, пределами допустимого.

Внешняя, взрослая социальная оценка становится внутренней самооценкой ребёнка. Так появляются внутренние запреты. Всё хорошо в меру. Много запретов плохо, так же и мало запретов тоже плохо. Истерики детей – это средство добиться от родителей желаемого, чем чаще мы уступаем, тем чаще они будут проявляться. Давайте разберемся и поймем для чего же на самом деле ребенку истерика.

Почему малыш устраивает истерику?

Непосредственными причинами приступа довольно часто являются: отрыв от интересного занятия; желание получить новую игрушку или вещь, запрещенную родителями; стремление привлечь внимание окружающих; попытки выразить недовольство; желание подражать кому-либо; неудача при выполнении определенного занятия

Истерическое состояние для ребенка это состояние стресса. Такое же, как и у его родителей во время его истерики. И это, не потому что ребенку нравится так себя вести, и уж точно не назло родителям. Своим поведением малыш пы-

тается добиться своего. Но это только сначала! И если взрослые, не выдерживая идут на поводу у ребенка: «*На! Только не плачь!*» он обязательно начнет этим пользоваться. Ребенок довольно быстро понимает, что своим неадекватным поведением он ставит нас в неудобное положение и получает желаемое. Многие малыши, даже очень спокойные, могут устроить взрослым истерику. У детей дошкольного возраста истерика обычно возникает из-за запрета взрослого или невозможности получить то, что он хочет. Проявляя истерику, малыш кричит, топает ногами, плачет, может, даже кусаться и кататься по полу размахивая руками и ногами, иногда причиняет вред своему здоровью. Вывод: не упустить! Не идти на поводу! НЕТ – значит - НЕТ!

Истерика – недопустимое поведение. Ребенку с самого начала надо дать понять, что вы не будете терпеть подобное поведение. Лучший способ – прекратить общение с малышом до тех пор, пока он не успокоится, демонстративно не реагируя на его поведение, чтобы он не делал. Физическое наказание и крики только усугубят ситуацию. Как только ребенок поймет, что ни кто не реагирует на него, малыш сам прекратит истерику. В людном месте, начавшего истерику ребенка, желательно сразу увести, где можно изолировать его от взрослых и случайных зрителей. Если истерика в магазине или в другом людном месте, то нужно постараться увести его от игрушек, сладостей, от других детей до полного его успокоения – он быстрее поймет, что такое поведение недопустимо. И главное: взрослый сам должен быть спокоен и не возмутим! И если взрослые будут достаточно терпеливы, спокойны и последовательны в своих действиях, то могут успешно пресечь или даже предотвратить подобное поведение малыша. Главное не поддаваться и понять, для чего малышу нужна истерика!

### **Кто подвержен истерикам?**

Склонность к истерикам – врожденная особенность. Все зависит от типа организации нервной системы малыша :

Слабый тип. Это пугливые, неуверенные в себе дети. Они подвержены частой смене настроения. У них нестабильный аппетит и плохой сон. Они возбудимы, часто повышают голос. Очень подвержены истерикам, пребывая в которых ведут себя непредсказуемо. Успокаиваются относительно быстро.

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

Таким образом, чаще всего на детские истерики жалуются родители ребят со слабым и неуравновешенным типами нервной системы.

### **Ночные истерики**

Особняком стоят ночные истерики. Они всегда носят характер произвольных и могут быть вызваны рядом причин: страхами, приснившимися кошмарами, дневным перевозбуждением и обилием впечатлений. Малыш просто просыпается и сразу начинает кричать. Угмонить его сложно, он выгибает спину, стучит ногами и руками, пытается убежать. Если малыша оставить без внимания, то он может покалечиться. Здесь важно обеспечить тактильный контакт, устранить причину страхов – включить ночник, убрать пугающий предмет из комнаты.

### **Возрастные истерики**

Возрастные истерики – это следствие «настройки» детской нервной системы. В разные этапы своей жизни малыш по мере узнавания нового должен приспособливаться к этому новому. Безболезненно получается не всегда и далеко не у всех.

**До 1 года** малыши истерят редко. Истерика у них всегда имеет свою причину: мокрые штанишки, усталость в промежутках между периодами сна, голод и т. д. В этом возрасте причиной для частого и требовательного плача может послужить и повышенное внутричерепное давление. Подтвердить или исключить такую проблему поможет консультация врача-невролога. Психические отклонения в этом возрасте диагностировать практически невозможно.

Если ребенку уже 1,5 года, его истерики - еще не способ манипуляции, а всего лишь следствие перенапряжения неустоявшейся еще психики. Успокоить малыша довольно просто. Достаточно взять его на руки и переключить его внимание.

**В 2 года** детская истерика вызвана, как правило, желанием ребенка получить больше внимания от взрослых. Он уже умеет дифференцировать себя как отдельную личность. И часто с помощью истерики пытается объяснить, что ему что-то не нравится. Дети такого возраста закатывают истерики потому, что им часто не хватает слов, что бы выразить свои нужды. Неудовлетворенность от непонимания накапливается и выражается в слезах и криках. Ребенок, который не страдает задержками языкового и умственного развития, возмож-

но, находится в стрессовом состоянии. И причин этому может быть множество – раздор в семье, физическое недомогание, чрезмерная избалованность или нехватка социальных навыков, пренебрежение к потребностям ребенка или домашние наказания. Двухлетние детки могут капризничать от избытка впечатлений, от усталости, из-за болезни. В этом возрасте поводом для систематических истерик может стать рождение еще одного ребенка в семье. И очень часто истерики случаются на почве необходимости идти в детский сад. Как успокоить малыша? Способ зависит от причины истерики. Если устал – обеспечить ему отдых. Если «ревнует» к брату или сестре – уделить больше внимания.



**В 3 года** начинается так называемый «*Кризис трех лет*». «*Я сам!*» - именно это чаще всего слышат родители трехлетних малышей. Малыш настойчиво требует уважения к своим убеждениям, яростно протестует, истерики по поводу и без такового. Трехлетние малыши невероятно упрямы. Они еще не умеют идти на компромисс. Успокоить их трудно. В некоторых случаях без помощи психолога не обойтись. Ребята – большие индивидуумы, и подход к их истерикам требуется индивидуальный.

Обычно к **4 годам** детские истерики сходят на нет, но если в возрасте 4-5 лет они все еще случаются, это может свидетельствовать, увы, о пробелах в воспитании. Если ребенок не знает слова «**НЕТ**» или не ощущает границ дозволенного, винить его в этом нельзя. Это дело рук взрослых. Истерики уже вполне контролируемые, ребенок осваивает способы манипуляции: если мама запрещает что-то, то можно попросить папу, если и он не даст желаемого, перед громкой истерикой уж точно не устоят бабушка и дедушка. Если у малыша к 4 годам не выявлено неврологических или психических заболеваний, то доктор Комаровский советует по возможности оставлять истерящего ребенка в одиночестве. В изоляции нет зрителей, а значит, устраивать представление не кому и не интересно.

## Как вести себя взрослому, если у ребенка истерика

Принцип первый – оставайтесь спокойным

Принцип второй – оставайтесь взрослым

Принцип третий – отложите разговор

Принцип четвертый – избегайте причин

Принцип пятый – избегайте перенапряжения



### Как избегать истерик

1. Важно научить ребенка словами выражать свои проблемы и недовольство, а не закатывать истерику. Как только малыш начал говорить, ваша задача привить ему хорошую привычку- рассказывать о своих чувствах: «*Меня пугает темнота*» или «*Меня раздражает, когда не получается сделать аппликацию*».

2. При любой истерике у ребенка ведите себя адекватно, сохраняйте спокойствие. Скажите «нет» собственным истерикам, чтобы ребенок не копировал ваше поведение. Обратите внимание на климат в семье: ссоры родителей, конфликтные ситуации, состояние развода, депрессии кого-то из членов семьи действуют как бомба замедленного действия. Не сразу, но время от времени накопившийся негатив прорывает дамбу и выплескивается у ребенка в форме истерики.

3. Уделяйте внимание ребенку. 80% всех истерик происходят по причине недостаточного внимания.

4. Не опекайте и не балуйте чадо излишне. Выполнение всех требований ребенка «только бы не плакал» - формирует у ребенка вседозволенность и избалованность, что ведет к истерикам.

5. Не стоит экспериментировать со способами погашения истерик. Тактика всегда должна быть одна и та же.

6. Помогайте ребенку расслабляться. Подойдут отвары из пустырника и чай с мятой, теплая ванна, легкий массаж. А вот принимать медикаменты нужно только по назначению врача.

**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? Если вы, все таки упустили этот момент и ваш малыш уже *«пользуется»* Вами, запаситесь терпением и научитесь правильно себя вести с ребенком во время его истерик.

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 выражать 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. Мораль и нотации во время истерики просто бесполезны, ребенок целиком занят своим выступлением.

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 закрепились, потребуется какое-то время.

Не стоит бояться истерик у детей, нужно учиться реагировать на них правильно. Если вы уже перепробовали все советы, перечисленные в нашей статье, но по-прежнему наблюдаете вспышки гнева у своего ребенка, обратитесь за профессиональной помощью.

---

**Постоянство поведения и терпение – главное оружие в борьбе с истериками. Лучше сразу отучить малыша от подобных манипуляций, чем трепать потом нервы себе и ребенку.**

**Удачи вам в воспитании ваших малышей и терпения!**

---