

Консультация для родителей: «Как прекратить истерику у ребенка?»

Детская истерика (истерический невроз) — состояние крайнего нервного возбуждения, сопровождающееся потерей самообладания и неадекватным поведением.

Считали своего малыша самым милым и воспитанным, а он взял и упал в магазине на пол с диким ором, слезами и требованием немедленно купить ему эту игрушку? Знайте: вы не одни в своём разочаровании и недоумении. С такими ситуациями сталкиваются многие родители. После того, как шок пройдёт, нужно разработать план действий на случай, если истерика у ребёнка повторится вновь, и научиться предупреждать подобные приступы.

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 истерики. Чтобы отучить ребёнка от истерики, 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 истерики

Каждый истеричный ребёнок во время приступа ведёт себя по-разному. Кто-то может просто топать 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 истерией 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);
- нахмуренный 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;
- катаётся по полу;
- лёжа на полу, выгибает спину дугой — поза так называемого «истерического моста», представляющая собой непроизвольные судороги.

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

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 вкусностей 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 истерики 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 — поначалу 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.

Успокаивающие должны подействовать 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, единственno 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.

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 однозначно, неохотно, демонстрируя своим видом, что вы недовольны произошедшим.

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.