

Истериические приступы наблюдаются у 90% детей от 1 года до 3 лет. Пиковый период - кризис трехлетнего возраста (2-3 года), суточная частота припадков может достигать 10-15. К 4 годам количество истерик снижается, ребенок полностью овладевает речью, способен выражать эмоции вербально. Однако, несмотря на это, истерики не всегда прекращаются с возрастом.

Причины истерик

Для того чтобы понять, что делать с ребенком, у которого часто случаются истерики, необходимо разобраться в причинах их появления.

Давайте рассмотрим основные причины:

- *Физический дискомфорт.*

Голод, жажда, боль, зуд повышают вероятность эмоционального неконтролируемого приступа.

Духота, перегрев становятся причинами ночных истерик.

- *Отсутствие внимания взрослых.*

Эмоциональное возбуждение малыша накапливается, отсутствует возможность поделиться эмоциями.

Результат - неконтролируемый выплеск негодования, раздражения, обиды.

- *Усталость, утомление.*

Риск истерики повышается после активных игр, общения с детьми, насыщенного эмоциями события. Приступы случаются вечером после дальних поездок, шумных праздников, длительных прогулок.

- *Гиперопека.*

Кризисное состояние характеризуется потребностью проявлять самостоятельность. Чрезмерная забота родителей провоцирует естественное сопротивление ребенка, выражающееся истерикой.

- *Непоследовательное поведение взрослых.*

При отсутствии четкой системы родительских ограничений у ребенка нет ориентиров для выстраивания собственного поведения. Истерики провоцируют неустойчивые запреты, сменяющиеся дозволенностью.

Важно отметить, что истерики могут быть контролируемые (которые устраиваются ребенком специально, чтобы добиться какой-то цели) и неконтролируемые (возникают из-за невыносимых эмоций, с которыми ребенок не может справиться).

Если ребенок точно знает, чего он хочет и плачем добивается, чтоб ему это предоставили - это требование.

Если ребенок точно знает, чего он не хочет - это протест.

Приемы предупреждения истерики типа «Хочу то, чего нельзя», то есть истерика-требование.

Прием «с глаз долой»

Убираем с глаз ребенка то, что ему нельзя брать. Чем меньше ребенок, тем настоятельней я рекомендую соблюдать это правило. Вспоминаю, как я водила из садика своего двухлетнего сына более длинной дорогой, но зато нам на пути не встречались провокаторы: качели, ларьки с конфетами и магазин игрушек.

Прием «Переключение внимания.»

Показываем ребенку новый яркий раздражитель, обещаем другую, более интересную деятельность. У меня на этот случай всегда с собой были мыльные пузыри или шарик, который можно экстренно начать надувать, мелкие дешевые заводные игрушки. Чем меньше ребенок, тем действенней прием. Внимание с возрастом становится все более устойчивым, соответственно, переключать все сложнее.

Прием «разрешаем, но контролируем»

Ножницы - так-то опасная игрушка для малыша, но если очень хочется, можно потрогать под бдительным присмотром мамы. Слишком много запретов нервирует ребенка и ограничивает его развитие.

Должен быть баланс между количеством «можно» и «нельзя», которые слышит ваш ребенок за день. Подумайте, чем вызвано

Ваше очередное «нельзя»? Тревогой за безопасность ребенка или нежеланием заполучить дополнительные заботы в виде уборки?

Прием «условное соглашение»

Формула приема «Конечно, только потом» или «Да, но...»:

«Да, мы купим тебе эту игрушку, но на день рождение.»

«Конечно, мы будем играть, только сначала чуть-чуть поспим, а потом будем играть»

Прием «Предварительный договор».

(Будет работать только при неукоснительном соблюдении. Стоит один раз пойти на поводу у ребенка и отменить договор, и дальнейшее использование приема невозможно) С трехлеткой уже можно договориться заранее, что мы не будем заходить в магазин, потому что торопимся домой (смотреть мультик, встречать папу, играть в интересную игру).

Или так: » Если ты хочешь, мы зайдем в магазин игрушек, но только посмотрим, а покупать ничего не будем».

Приемы предупреждения истерики-протеста:

Прием «Предупреждение»

Мгновенно прекратить игру или выключить мультик бывает сложно. Ребенка лучше предупредить заранее, дать время закончить, помочь довести сюжет игры до логического завершения. Оговорить с ребенком условие, после которого деятельность поменяется .

«Еще один мультик и купаться», «Еще два раза скатишься с горки и домой!»

Важно мягко переключить внимание на себя.

Задавайте ребенку вопросы про его игру, в которую он еще играет или про мультфильм, который смотрит.

«Ой, а что это Грузовичек Лева перевозит в своем кузове?»

Кубики?

А у нас там на кухне тоже кубики прямо на столе лежат, пойдем поможем их перевезти,

Прием «Альтернативный вопрос»

Предлагаем альтернативу, суть которой, что ребенок все равно сделает по-нашему. «Ты сначала соберешь машинки или солдатиков?»

Прием работает недолго. От того возраста, как ребенок способен сделать выбор, до того, когда он способен отклонить оба варианта.

Прием «Перетаскивание»

Чтобы прервать игру для приема пищи, предлагаем ребенку накормить игрушку. Чтобы накормить юного строителя нужно вместо «Оставь кубики, пошли есть суп», объявить, что у бригады строителей обеденный перерыв.

Легче предотвратить, чем остановить

1. Не переутомляйте ребенка

Одна из распространенных причин истерики - переутомление и/или голодный желудок. Здесь пусковым механизмом истерики может выступить все что угодно! От невыполненного желания до не так сказанного слова или не в ту сторону полетевшей птички. Такое состояние можно предупредить, дозируя нагрузку (даже положительную), придерживаясь режима сна и питания.

2. Уделяйте ребенку полноценное внимание

Потребность во внимании - это одна из основных причин истерик у детей, а у некоторых она сохраняется и во взрослом возрасте.

Не забывайте, пока ребенок маленький, то совершенно не важно, какой полюс у внимания, которое ему оказывают - положительный или отрицательный. Для ребенка главное, что есть ответная реакция взрослых на его действия. Впоследствии такие дети часто путают любовь и ненависть/злость по отношению к себе и объединяют эти понятия. Поэтому очень важно их разграничивать. Важно отслеживать моменты, когда ребенок требует внимания, и, по возможности оказывать его, а если это невозможно в данный момент - объяснить почему, и «договориться», когда это будет возможно («Сейчас я не могу с тобой поиграть, так как мне нужно приготовить ужин, но, когда я закончу, мы обязательно вместе порисуем»).

3. Научитесь видеть ранние признаки истерики

Если Вы хорошо знаете своего ребенка, то сможете это заметить. Кто-то начинает больше капризничать, кто-то наоборот затихает... у всех по-разному. Когда ребенок готов сорваться, то важно применить к нему навыки активного слушания, принимая и отражая чувства ребенка:

«Я вижу, что тебе хочется иметь эту игрушку, и ты расстроен, но мы не можем себе позволить ее купить сейчас.

Давай придем домой и поиграем в твою любимую игру?».

Важно здесь не раздражаться, а стоять на своей позиции. Не идти на поводу у ребенка.

4. Расставьте границы

Ребенок точно должен знать, что ему можно, а что нет. Если ввели какое-то правило, то важно его соблюдать всем. Так ребенок учится последовательности, становится уверенней, у него появляется ощущение стабильности и базовой безопасности.

5. Контролируйте свое поведение и эмоции.

Необходимо помнить, что ребенок - это индикатор семьи, и часто его поведение является проявлением какой-то проблемы во взаимоотношениях или в жизни у родителей.

Если истерика все-таки началась:

1. Взрыв эмоций легче предотвратить, чем потом лихорадочно думать, что предпринять.

Нельзя ждать наступление того момента, когда будет трудно что-либо сделать. Вы должны контролировать начинающиеся изменения в настроении ребёнка (недовольство, раздражение, плаксивость), и уметь вовремя отвлечь малыша от предмета, вызвавшего негативную реакцию. Можно предложить заняться чем-то иным, обратить внимание ребёнка на какой-либо другой предмет или явление. 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.

2. Ловим спокойствие

Сильный плач ребёнка часто сопровождается неконтролируемым поведением. Редкий родитель может спокойно наблюдать такую картину. Чтобы справиться с

детской истерикой, взрослый должен сохранять эмоциональную стабильность сам.

Если вы не можете унять свои эмоции, вы не сможете ребенку понять его чувства и пережить их. Поэтому в первую очередь учитесь смотреть на подобные ситуации философски.

3. Присаживаемся на уровень с ребенком

Опуститесь на один уровень с ребенком, присядьте, наклонитесь, посмотрите в глаза. Обычно родители делают это инстинктивно. Однако бывают моменты, когда взрослый нависает коршуном и начинает отчитывать малыша. Такое недопустимо.

4. Отразить желание

Глядя ребёнку в глаза, как можно спокойнее отразить ребёнку его желание (дать понять, что его слышат и признают его право что-то хотеть/не хотеть и т.д.). Это правда важно для ребёнка. («Ты очень хочешь, чтобы я купил тебе эту машинку.»)

5. Помочь ребёнку выразить чувства

Называть чувства. Истерика – это когда ты не можешь управлять своими чувствами. Поэтому, называя чувства

ребенка, мы делаем их менее масштабными, даем им "имя", а значит, и задаем границы.

Важно посочувствовать малышу, проговорить эмоции вслух, например: «Я понимаю, ты расстроен, потому что мы уходим с детской площадки». Или, если истерика в магазине: “Я понимаю, ты хочешь эту игрушку...” Ребенок вступит в диалог, и это будет первым шагом выхода из истерики.

6. Обнимаем

В психологии есть понятие «контейнирование», т.е. способность взрослого вместить в себя чувства малыша, стать эмоциональным «контейнером». В этом приеме важным моментом являются объятия. Вы укрываете ребенка теплом и заботой, даете возможность плакать, злиться, обижаться.

Если малышу вместо этого говорят: «Прекрати! Не плачь!», – то он остается в стрессе, который никуда не уходит. Плач – способ снять нервное напряжение. Вы не только сочувствуете ему, но и продолжаете любить, и для ребёнка очень важно это знать, ведь дети очень часто любой негатив, любую отрицательную реакцию родителей связывают с тем, что их разлюбили. Обнимите малыша, погладьте по голове. Дайте выплакаться у себя на груди.

7. "Это маленькая проблема, средняя или большая?"

Пусть ребенок задумается и оценит размер своей проблемы! Конечно он сразу скажет большая, но вы напомните «тот случай, когда он был расстроен из-за...»

Тогда ты был расстроен так же сильно? Или меньше?

Обязательно спросите у малыша, как можно решить проблему, можно ли сделать ее меньше. Детей увлекает этот метод, и они активно включаются в диалог.

8. Скажите ребенку, что вы очень испугались, когда он начал так плакать.

9. Попробуйте развеселить ребенка шутками.

Ох, какие огромные слезы, давай я сейчас включу фен!
Будем их сушить!

Ой-ой-ой, что же за горе случилось? Здесь не справиться

без Шенячьего патруля, супермена и т.д. Вызываем?

10. Как понять ребенка, который не умеет говорить?

Здесь есть один очень важный момент. Итак, если ребенок не разговаривает еще и у него истерика, постарайтесь предложить ему варианты ответов - «Ты хочешь это?»
Конкретно показывайте, не спрашивайте, а показывайте на

какой-то предмет, еду или то, что он хочет. «Или это, или это - покажи мне».

Как только вы начали, он откликнулся на вас, это означает, что вы включили его в разговор. Так уж устроена наша физиология, что истерика будет утихать, как только вы зашли в диалог со своим ребенком.

11. Плачем пять минут

Эмоции нельзя блокировать. Позволяем ребенку выплеснуть их, но устанавливаем временные рамки: «Ты поплачешь пять (две, три) минут, а потом поговорим». Малыш поймет, что его чувства принимают и разделяют. И у всех будет время настроиться на беседу - у ребенка успокоиться, у вас не выйти из себя.

12. Здесь нельзя, а там можно

Аналогичный метод на разграничение рамок, только не временных, а территориальных. Вы говорите ребёнку: «Здесь, в магазине, плакать нельзя, здесь много людей, а там, на улице, можно. Давай выйдем, и ты поплачешь». Таким образом, вы принимаете его действия, но берёте паузу. Когда вы выйдете из магазина, то плач может уже и не начаться.

13. Показываем фокус

Не забывайте, что отвлекать лучше в экстренных ситуациях. Если вы устали и проговаривать эмоции никак не получается. Если вы в людном месте и остановить истерику нужно быстро.

Фокус придумайте любой. Дети от них всегда в восторге. Соорудите волшебную палочку, наколдуйте улыбку, а слезы превратите в птичек.

14. Пряник будешь?

Или огурец, или помидор, или бутерброд, да что угодно, лишь бы занять рот чем-то, кроме плача. Для детей, любящих поесть, отличная альтернатива. А сам вопрос в таком роде может оказаться неожиданным настолько, что кроха забудет, что недавно плакал.

15. Придумать срочное дело

“Ох! Малыш, я совсем забыла! Нам же срочно нужно бежать на кухню, поставить варить макароны! Бежим! Ох, как же у меня вылетело из головы.

Сейчас не сварим макароны, потом кушать захотим, а ничего и нет.”

Ой, нам же срочно нужно бежать домой! Оказывается, я забыла закрыть двери!

Чем младше ребёнок, тем проще дело может быть.

16. Показать отражение в зеркале или включить селфи-камеру.

Детям не нравится видеть своё отражение в момент истерики.

17. Позвонить папе, бабушке, брату..

Да кому угодно! Чтобы привлечь в вашу сцену Эго человека, чтобы отвлечь ребенка, переключить его внимание.

18. Протяжно гудеть или шипеть

Можно воспользоваться методом разделения чувств. Способ довольно нестандартный, однако, очень эффективный. Принцип этого метода заключается в том, чтобы стараться тянуть согласные звуки. Можно шипеть, гудеть, причем издавать звуки нужно на пару тонов тише, чем звуки малыша. Спустя некоторое время капризуля успокоится. Когда ребенок громко рыдает, можно попробовать протяжно произносить гласные звуки, например «о-о-о» или «а-а-а».

Если звук попадет в такт детскому плачу, малыш подстроится под него и быстро затихнет.

19. Не обращайтесь внимания на общественное мнение.

Несомненно, плачущий ребенок может вызвать жалость окружающих, и ваше полное неучастие может выглядеть как жестокое обращение. Но не покупайтесь на это – у вас есть право правильно выполнять свои родительские обязанности. Если ситуация становится слишком тревожной – заберите ребенка с места (если это возможно) и дайте ему выплакаться – ребенок должен знать, что вы не передумаете. Если вы находитесь, например, в очереди и чувствуете себя виноватым по отношению к другим людям рядом – не стесняйтесь сказать всем, что вы сожалеете о принесенных неудобствах, но это единственный способ исправить плохое поведение ребенка, чтобы ребенок не мешал другим людям в будущем. Ребенок услышит ваши извинения, а также усвоит часть урока. Любой взрослый человек, имеющий детей, хоть раз, но оказывался на вашем месте и все понимает, остальные же скорее всего вам просто посочувствуют. Если вы находитесь дома или гуляете с ребенком в парке, используйте метод «присоединение»: сядьте рядом и «лейте слезы» вместе с ребенком; постепенно успокаиваясь, вы заставляете ребенка следовать за вами. После того как малыш успокоился, обнимите его и поцелуйте.

20. Умываемся

Вода прекрасно снимает напряжение и успокаивает (и не только детей). Выпейте воды вместе с ребенком, умойтесь.

21. Дышим

Выполняйте вместе дыхательные упражнения: глубокий вдох – выдох. Сделайте это способ смешным: фыркайте как ежик, дышать как собачка. И весело, и полезно.

22. Порвать бумагу

Младших детей такой способ просто отвлекает, а старшим может предлагаться как вариант выплеснуть злость.

23. Скажите, что вы любите.

Так ребенок поймет, что вы способны выдержать всю гамму его чувств.

24. Прибегнуть к гаджетам

Если истерика случилась в машине и у вас нет возможности остановиться.

Если истерика случилась в очереди к врачу...

Но не самым худшим вариантом будет использовать мультики, песенки или игры.

Ребенок быстро отвлечется и успокоится.

25. Не вмешивайтесь.

Если вам не удалось отвлечь ребенка, то истерика сама закончится примерно через 15 минут. В течение этого времени старайтесь говорить с ребенком спокойно, уверенно, твердо, но не жестко.

26. Демонстрируйте уверенность.

Ребенок должен понять по вашему поведению и тону голоса: вы знаете, что истерика временна, что она скоро кончится.

Расскажите ребёнку, как нужно цивилизованно выражать своё недовольство.

Обычно дети закатывают истерики потому, что не знают, как по-другому выразить свои чувства. Дайте понять, что ничего плохого в его скверном настроении нет, что все люди иногда расстраиваются, но нужно уметь сказать о том, что не нравится.

Назовите несколько слов, которые он может использовать (например: я рассержен, я в гневе, я очень недоволен, мне грустно, мне скучно) и прорепетируйте их вместе с ребёнком. Поощряйте его похвалой каждый раз, когда он будет говорить о своих волнениях.

27. Позвольте ребенку искупить свою вину

Многие родители предпочитают давить на своих детей и заставлять их чувствовать себя виноватыми. Чувство вины – это очень мощная эмоция, которая приводит к хронической тревожности и стрессу.

Родители должны дать детям шанс признаться во всех своих грехах и искупить свою вину. И взрослым, и детям обязательно надо выпускать отрицательные эмоции, в особенности, чувство вины.

28. Попросить ребёнка кричать как можно громче.

Хороший способ, если, конечно, это не звучит как:

”Ой, давай ори ещё громче, никто ж не слышит”.

А если грамотно сказать что-то вроде: ”По-моему, ты не всю обиду показываешь.

Давай всю! Давай-ка громче покричим, как мы, на самом деле, не довольны?”

Прекрасный способ выпустить эмоции.

29. Просто позволить истерике быть

Мы уже говорили о базовом и, пожалуй, самом важном варианте: называть ребёнка его чувства и не запрещать их, но если у родителя сейчас не хватает ресурса, то можно просто оставаться рядом, ничего не говорить, и просто дать ребёнку время.

30. Будьте последовательными. НЭП никогда не должно превращаться в ДА.

Истерика – лучший инструмент для манипуляций. Вы заметили, что ваш ребёнок делает это не со всеми? Например, ребёнок впадает в истерику с матерью, но ведёт себя хорошо с отцом.

Причина очевидна – с одним из родителей истерики действительно срабатывают. Если истерика началась, никогда не меняйте свое НЭП на ДА.

Если вы не выдержите и сдадитесь – ребёнок победит, и истерика может надолго стать его лучшим другом.

31. Игнорирование

Есть тонкий момент здесь: если мы говорим о переизбытке чувств, усталости, большом стрессе, испуге – то этот

метод запрещён. И чем меньше ребёнок, тем опаснее так поступать.

Но если мы говорим о манипуляции, когда ребёнок требует чего-то опасного/вредного, и вы действительно видите, что его крик это способ заставить вас дать желаемое, то, да, нет ничего страшного в том, чтобы отстраниться и не вовлекаться в игру.

Хочется уточнить, что такая реакция обычно не требует частого повторения.

Если ребёнок видит её, он довольно скоро поймёт, что истерики "не работают".

А если не понимает, возможно, что причина в другом.

32. Во время капризов ведите себя всегда одинаково, чтобы малыш смог понять, что его поведение неэффективно.

33. Всегда хвалите своего ребенка, если вам удалось победить истерику.

Малыш должен знать, что его хорошее поведение делает родителей счастливыми. Как только он перестанет плакать, искренне похвалите его. Поведение – это набор условных рефлексов. Зная, что вы цените его за понимание и хорошее поведение, ребенок захочет повторять это снова и

снова. Приступы гнева станут более редкими и затем вовсе исчезнут, как плохое воспоминание.

34. Не забудьте похвалить и себя, если вам удалось победить истерику.

Все мы знаем, как сложно сдерживать свои чувства во время истерики ребенка. Вы тратите огромные усилия, поэтому после того, как все утихнет, дайте себе возможность восстановиться. Послушайте любимую музыку, угостите себя вкусным чаем, примите ванну – сделайте то, что принесет вам удовольствие и придаст силы.

В момент истерики нельзя:

- стыдить ребенка – стыд не помогает учиться владеть собой, а лишь утверждает его в идее, что чувства ему не подвластны и их надо скрывать;
- пугать тем, что кто-то придет и заберет его за такое поведение – так вы признаетесь, что сами не знаете, что делать с ребенком, а еще транслируете ему мысль – мир не безопасен;
- воспитывать – бесполезно, пока ребенок не успокоится. Не вызывайте к голосу разума, когда ребенок в истерике. Дождитесь, когда он придет в себя и в спокойной обстановке обсудите, что вас расстроило и взволновало.

Учимся выражать агрессию.

Во-первых, надо дать ребенку слова для обозначения своих чувств: я злюсь, я обиделся, я расстроен, мне грустно. Чем лучше развита у малыша речь, тем легче найти с ним общий язык и, следовательно, договориться о компромиссе.

Совсем неговорящие дети вынуждены использовать «язык тела»: плевать, драть, ломать, пинать и так далее. Необходимо время от времени устраивать шумные военные игры. Удивительно, но факт: когда и родители, и дети имеют возможность в игре «прокричаться» конфликтов и истерик становится намного меньше. Понимаете почему?

С обеих сторон копится агрессия. И мама, и малыш не могут все время сдерживаться. Но легального способа подраться нет, это абсолютное табу в нашей культуре: «маленьких не бьют». А иногда очень хочется. Что делать?

Берем воздушные шарик и начинаем со всей силы пулять друг в друга. Именно пулять, а не бить, держа за хвостик. При волейбольной подаче воздушного шарика удар можно делать любой силы, а полетит он все равно медленно и плавно. И хорошо бы тоже вопить изо всех сил: «Я попал!»

Также, чтобы снизить уровень агрессии надо создать условия для интенсивного выхода физической активности малыша. Нужно позволить ребенку много бегать, прыгать, громко кричать. Оказывается именно бег и командные игры, например футбол, способствуют наибольшему выплеску агрессии.