

Истерика – это очень яркая эмоциональная реакция, которая сопровождается громким криком, слезами, демонстративным поведением; состоянием, при котором ребёнку сложно успокоиться.

Причины такого поведения могут быть совершенно различными. Они зависят от возраста ребёнка, особенностей нервной системы, типа воспитания в семье и др.

Истерика у ребёнка может возникать в ответ на обиду, требование родителей, выполнять которое у ребёнка нет желания, или в ситуациях неприятного известия.

Очень важно, чтобы родители могли отличить истерику от другого состояния ребёнка, очень похожего на истерику – каприза.

Каприз – это стремление маленьких детей (в основном это дошкольники) добиваться чего-то запретного, но очень желаемого, именно в этот момент времени.

Капризы встречаются практически у всех подрастающих малышей и не являются поводом для опасений. Они безопасны для психики ребёнка. В случае правильного поведения родителя они помогают ребёнку понять и принять границы допустимого.

Существуют особые предвестники истерики, которые сигнализируют о приближающемся приступе. Ребенок может начать методично раскачивать телом, похныкивать, сопеть или ворчать. Его глаза наливаются слезами, а губы поджаты, лицо краснеет, движения становятся резкими и нервными.

Однако предвестники истерики могут появляться не всегда. Иногда приступ начинается неожиданно.

Что при этом делает ребенок:

сильно кричит и плачет;

стучит руками и ногами;

бьется головой об стену;

толкается и дерется, кусает себя;

падает на пол;

кашляет, дышит прерывисто;

в процессе катания по полу выгибает спину дугой, что является произвольными судорогами.

Кроме того, в истерике ребенок демонстрирует отсутствие реакции на слова, обращенные в его адрес со стороны взрослых. Также малыш может в порыве агрессии кричать в адрес взрослого, на которого направлена истерика, обидные слова, обзывать.

Какие эмоции при этом свойственны в момент приступа ребенку:

агрессия;

обида;

злость;

разочарование;

раздражение;

гнев.

Когда у ребенка начинается истерика, то он находится в состоянии аффекта. Это значит, что ребенок совершенно не способен себя контролировать. В случае нанесения себе увечий малыш в этот момент совершенно не чувствует. Несомненно, наблюдать за подобным поведением любимого чада страшно и невыносимо. Если взрослый стал свидетелем подобной сцены, он должен знать, какие меры предпринять, чтобы помочь малышу поскорее успокоиться и прийти в себя.

Что делать, если у ребенка истерика

Рекомендация состоит из определенного алгоритма действий.

Перехват

Чтобы избежать истерики, нужно знать, какие предвестники свидетельствуют о том, что у ребенка скоро начнется истерика. Это позволит заранее распознать то, что у малыша приближается приступ. Избежать сцены в этом случае можно, если срочно переключить внимание крохи на что-то увлекательное и интересное. Какие отвлекающие маневры могут сработать: посмотреть увлекательную книжку с яркими картинками, понаблюдать за домашним питомцем, понаблюдать в окно за происходящим на улице и т.д. Важно знать, что этот прием сработает только до начала истерики. Если приступа избежать не удалось, отвлечь ребенка уже не получится, и этот прием не даст результата.

Поиск причины

После того как ребенок придет в себя и истерика сойдет на нет, важно выяснить причину, которая спровоцировала приступ. Если четко озвучить возникшую проблему, то ребенок поймет, что произошло. Например: «Ты обижен, потому что мы не купили тебе ту машинку, но мы же решили, что подарим ее тебе на Новый Год», «Ты начал плакать, потому что мы ушли домой, а не остались дальше играть на детской площадке, но нам пора ужинать».

Регулярные доверительные беседы в спокойной обстановке помогут ребенку понять свою неправоту. Вскоре он научится осознавать, что существуют ограничивающие рамки, за которые переступать нельзя. Кроме того, такие беседы способствуют сближению ребенка с родителями, формируют более тесный контакт малыша с мамой и папой, учат его мыслить логически.

Даже если ребенок продолжает после таких бесед спорить и отстаивать свою правоту, рано или поздно он поймет, что бунтовать и спорить бессмысленно.

Сохранение спокойствия

Если пресечь надвигающуюся истерику не удалось, что нужно делать родителям:

Сохранять спокойствие, ничего ребенку не доказывать, ведь в состоянии истерики он не способен адекватно общаться.

Не кричать и ни в коем случае не прибегать к использованию физической силы.

Не нужно проявлять жалость к ребенку, не стоит паниковать.

Нужно присесть так, чтобы глаза ребенка и ваши были на одном уровне. Спокойным и дружелюбным тоном дайте знать, что вы его понимаете. Сформулируйте проблему, чтобы ребенок осознал свою обиду. Напомните ему о правилах поведения.

Игнорирование

Если вышеперечисленные меры не помогли, игнорируйте. Ребенок должен понять, что его действия не приносят плодов, чтобы прекратить истерику. В дальнейшем он поймет, что она бессмысленна.

Подведение итогов

Как только ребенок успокоится, подождите 15 минут и проведите с ним беседу. Сначала обозначьте проблему, которая стала причиной истерики, затем укажите на последствия приступа. Ребенок должен понять, что больше так делать нельзя, поэтому допускаются гуманные наказания. Поставьте малыша в угол, лишите сладкого или уложите раньше спать. Он поймет, что истерика чревата последствиями.

Возрастные особенности

В возрасте 2-х лет у ребенка активно формируются правила и нормы поведения. Малыши учатся самоутверждаться и пытаются уже быть самостоятельными. Именно в этом возрасте при условии правильного воспитания и соответствующего отношения взрослых к истерикам приступы быстро купируются и впоследствии не возвращаются. Однако бывают редкие исключения, например, когда ребенок находится под воздействием сильного стресса. В более взрослом возрасте остановить и предупредить истерику у ребенка уже гораздо сложнее.

2 года

Если до этого возраста ребенок мог просто плакать и капризничать, то теперь он может продемонстрировать родителям самую настоящую истерику, озадачив и напугав тем самым взрослых. Двухлетний малыш уже четко понимает значение слов «нет» и «нельзя» и стремится всячески протестовать против них. Однако по причине слабо развитого речевого аппарата ребенок не может воспользоваться убеждающей силой слова, поэтому приступы истерики в этом возрасте — способ донести до взрослых свои желания.

Чего категорически нельзя делать родителям двухлетнего ребенка, у которого случилась истерика:

Ругаться и применять физическую силу — это спровоцирует развитие у ребенка комплексов, станет причиной психической травмы.

Моментально удовлетворять любые желания и «хотелки» крохи — это сделает впоследствии ребенка слишком избалованным и капризным.

Лучшее, что могут сделать родители 2-х летнего ребенка, — продемонстрировать крохе свою заботу и любовь, обнять и поцеловать, а затем постараться отвлечь его внимание на что-то другое. К слову, в этом возрасте дети еще не могут управлять своим вниманием, поэтому помочь крохе забыть о причине его расстройств и поднять настроение легко и просто. Если подобные приемы не сработали — нужно игнорировать. Затем

важно дать понять ребенку, что больше так делать нельзя. Даже если приступы повторяются, вскоре ребенок поймет бесполезность подобного поведения, истерики прекратятся.

Если в результате проделанной работы истерики не прекратились, родители должны насторожиться. Возможно, частые приступы — это следствие психосоматических проблем. Не исключено, что ребенок ощущает дискомфорт или попросту переутомляется. В таком случае желательно пересмотреть распорядок дня. Также рекомендуется пройти медицинское обследование.

3 года

«Кризис трех лет» — это понятие существует в психологии неспроста. В этом возрасте высок риск столкновения интересов ребенка и родителей. Крохе кажется, что он уже достаточно взрослый, поэтому сам все может и умеет. Регулярно натываясь на множественные ограничения и родительскую опеку, ребенок начинает протестовать. Даже самые спокойные и послушные дети могут в этом возрасте неожиданно для родителей начать впадать в истерики.

Приступы 3-х летнего ребенка имеют свои особенности:

Случаются неожиданно из-за любого, даже самого незначительного, повода. Например, когда мама поправила шарфик или шапку.

Истерики могут быть многочисленными (до 10 приступов в день).

В этом возрасте истерический невроз может быть наиболее ярко выраженным, что очень пугает взрослых.

Наиболее эффективный способ избавиться от истерик у 3-х летнего ребенка — дать возможность ему самоутвердиться и быть самостоятельным. Родители должны давать право выбора своему крохе. Рекомендуется позволять ему самому выбирать, что он наденет, что будет кушать. В таком случае крохе больше не понадобится самоутверждаться, так как он почувствует себя взрослым, поэтому истерики прекратятся.

4 года

У 4-х летних детей истерики осознанны и чаще имеют определенную цель. Их основная причина — неправильное воспитание. Дети в этом возрасте отличаются особой сообразительностью и наблюдательностью. Они быстро поймут, что добиться своего можно у более мягкого и сговорчивого члена семьи. Мама что-то не разрешила? Можно закатить истерику бабушке, которая сделает все ради внука, лишь бы он не катался по полу и не бился головой о стену. В таком случае всем родственникам рекомендуется четко обсудить, что можно позволять ребенку, а что — нельзя, и следовать установленным правилам.

Если ребенок в 4 года покладистый и сговорчивый, понимает слова «нет» и «нельзя», но все равно периодически устраивает истерики родственникам, причина может крыться в наличии психосоматических проблем. В таком случае необходимо вмешательство невролога.

Если специалист в ходе обследования не смог выявить нарушений со стороны психосоматики, причину следует искать в другом. Так, истерики могут стать

следствием неблагоприятных взаимоотношений со взрослыми. Не стоит упускать из виду наличие семейных проблем, таких как регулярные ссоры, развод родителей. Если истерика является причиной психологической травмы, необходима консультация невролога.

5-6 лет

5 лет — возраст ребенка, когда может случиться очередной возрастной кризис. Он может проявляться достаточно ярко. Чем характеризуется кризис: ребенок замкнут, часто плачет; склонен к частой смене настроения; старается во всем копировать родителей; возможны случаи беспричинных приступов злости и агрессии.

Все эти факторы — достаточно весомая почва для истерики. Даже незначительная причина может спровоцировать припадок.

Специалисты считают, что в этом возрасте частые истерики ребенка — следствие нехватки заботы и родительской любви. Возможно, избавиться от истерик проще, чем вы думаете. Достаточно чаще выбираться куда-то всей семьей на выходных, регулярно вместе ужинать, чаще проводить время с ребенком наедине.

Психологи настоятельно рекомендуют идти на прием к психотерапевту, если у ребенка 5-6 лет истерики случаются достаточно часто без видимых на то причин.

7 лет

Истерические приступы в этом возрасте являются следствием определенных ситуаций. Первая — ребенок категорически не хочет ходить в школу. На него сваливается много новых обязанностей, появляются требования со стороны родителей и учителей. Первые заставляют учить уроки, вторые — сидеть смирно в течение 40 минут и усваивать изучаемый материал. Усугубить ситуацию может появление новых знакомых. Основные причины истерик в этом возрасте:

- стресс и переутомление;
- неблагоприятная обстановка в классе;
- копирование ровесников;
- плохие взаимоотношения с учителем в школе.

Сложившуюся ситуацию в таком случае поможет решить беседа с учителем, а также школьным психологом.

Вторая причина — неблагоприятная обстановка в семье. В этом случае желательна консультация семейного психотерапевта.

Случаи истерики у ребенка, которые требуют консультации специалиста:

Если даже при условии совершения родителями правильных действий в случае детской истерики приступы не прекращаются, причина может таиться в наличии стойких нарушений со стороны работы нервной системы. Психологические травмы также накладывают свой отпечаток на поведение ребенка. В этом случае родителям в одиночку не получится справиться с

проблемой — необходимо незамедлительное вмешательство профильных специалистов.

Когда нужно обратиться к неврологу или психотерапевту:

Все предпринимаемые родителями меры, направленные на предупреждение и купирование истерики, оказываются неэффективными. Ребенок не может контролировать сильную агрессию, которая направлена на любого, кто оказывается рядом с ним в момент приступа. Истерики становятся ежедневными и длятся более 20 минут. Приступы происходят даже ночью, могут сопровождаться паническими атаками, заканчиваться рвотой, потерей сознания. В результате приступа ребенок наносит себе серьезные увечья.

Срочного вмешательства профильного специалиста требуют истерики, которые случаются в ночное время. Также родители должны насторожиться, если после приступа ребенок демонстрирует полную апатию в течение длительного времени, перестает на что-либо реагировать, становится вялым, а кожные покровы долгое время остаются бледными.

Дополнительные рекомендации

Если у ребенка начали часто случаться истерики, родителям нужно срочно предпринимать нужные действия. Что может помочь:

корректировка режима дня;
регулярные занятия спортом;
профилактика физического и умственного переутомления;
полноценный отдых на свежем воздухе;
благоприятная атмосфера в семье, добрые и доверительные отношения с родителями;
ребенок имеет право выбора и может проявлять самостоятельность.

Моменты, в которых малыш не имеет права выбора, должны знать все члены семьи. Исключений быть не должно. Требования родителей к ребенку должны быть твердыми и четко сформулированными.

Важно, чтобы ребенок рано или поздно понял, что правила, установленные в семье, нарушать нельзя. Никакие истерики и попытки добиться своего результата не принесут, а родители всегда твердо придерживаются правил и установленных ограничений.