

# Как прекратить истерику у ребенка?

## (Рекомендации родителям)

**Составитель:**  
**педагог-психолог**  
**МБДОУ ДС КВ № 8**  
**А.В. Куйбышева**

Наверное, многие были свидетелями картины, как малыш падает в магазине на пол и с криком и слезами требует немедленно купить ему игрушку? Возможно и ваши дети, устраивали вам такие «сюрпризы». Что взрослые испытывают в такой момент? Стыд, неловкость, раздражение, злость, недоумение, разочарование. Не самые приятные чувства в момент, когда это все наблюдают посторонние зрители. С такими ситуациями сталкиваются многие родители. После того, как все закончится, необходимо проанализировать ситуацию и продумать план действий на случай, если истерика у ребёнка повторится вновь. Важно и научиться предупреждать подобное поведение.

**Детская истерика** (истерический невроз) — состояние крайнего нервного возбуждения, сопровождающееся потерей самообладания и неадекватным поведением. Со стороны такое поведение выглядит безобразно, и вызывает у окружающих осуждение. Такую модель поведения ребенок использует осознанно для достижения желаемого, применяя любые способы

Многие родители знают, как остановить детские истерики (не обращать на них внимания, игнорировать), но не у всех это получается. Игнорирование необходимо применять в самый разгар истерики, а до него и после необходимо применять приёмы и техники, предлагаемые специалистами.

### Причины

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 истерика. Выделяют несколько типичных ситуаций, провоцирующих данное состояние. Они могут быть обусловлены психологическими и физиологическими факторами.

*Психологические со стороны ребёнка:*

- отсутствие возможности вербально высказать недовольство (когда ещё не умеет разговаривать);
- привлечение к себе внимания, которого не хватает;
- непреодолимое желание добиться чего-либо;
- выражение протеста;
- упрямство;
- подражание сверстникам или взрослым;
- психотравма;

- слабый, неуравновешенный тип нервной системы.

*Психологические со стороны взрослых (родителей, родственников, воспитателей):*

- гиперопека, либо чрезмерная строгость;
- неправильная система наказаний и поощрений или её отсутствие;
- прерывание любимого занятия;
- нарушение личного пространства;
- ошибки в воспитании.

*Физиологические:*

- недосыпание;
- переутомление, чрезмерные физические или эмоциональные нагрузки;
- голод;
- заболевания нервной системы;
- болезнь или реабилитационный период после болезни.

Чтобы отучить ребёнка от истерик, 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. Обратите внимание на то, что все взрослые, окружающие ребенка, должны предъявлять к нему одинаковые требования. Гораздо сложнее и дольше придётся работать, если всему виной — психосоматика, проблемы с нервной системой. В этом случае неизбежен курс лечения у невролога или психотерапевта.

## **Признаки**

Каждый ребёнок во время истерики ведёт себя по-разному. Кто-то может просто топтать ногами и громко орать. Другие начинают падать и кататься по полу. Но опаснее всего те, кто, выплёскивая негатив и агрессию, наносит повреждения себе и окружающим, либо ломает предметы. Родители должны знать, как это происходит с их малышом. Это позволит своевременно предпринять необходимые меры безопасности.

Перед истерикой 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;
- катается 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 истерика: «уходи», «ты плохой / плохая», «я тебя больше не люблю», «я тебя ненавижу».

В этот момент ребёнок переживает сразу несколько мощных эмоциональных состояний:

- гнев, ярость, злость, негодование;
- раздражение, недовольство;
- агрессию;
- отчаяние, горькое разочарование;
- обиду.

Малыш попросту не может сдерживать эмоции, контролировать свое поведение и координацию движений. В момент нанесения себе физической агрессии во время такого поведения (когда бьётся головой о стену, кусает и царапает самого себя), боль практически не чувствуется. Наблюдать за всем этим достаточно страшно и неприятно. Поэтому взрослые, которые оказываются свидетелями подобных сцен, должны знать, как правильно реагировать на истерики ребёнка.

### **Что делать?**

Необходимо применять 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 вкусовости 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 истерика 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 сердисься, потому что я не купила тебе куклу?», «Ты обиделся, потому что тебе не дали ещё погулять?». Это позволит ребенку осознать, что произошло и научит говорить о собственных чувствах. После этого обязательно 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 может получиться 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 — все это только усугубит ситуацию.

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). Важен зрительный контакт и присоединение к ребенку. Спокойным, мирным голосом негромко можно сказать следующие фразы: «Я понимаю, ты обижен, но вести себя так нельзя», «Такое поведение некрасиво, я расстроилась». Таким образом:

- вы показываете ему свою сопричастность: вы его понимаете;

- формулируете проблему, помогая ему осознать собственную эмоцию (обиду, злость и др.);
- напоминаете о правилах поведения, которые уже должны быть привиты.

Успокаивать вы должны также мирный тон голоса и проявлять эмоциональную невозмутимость. 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 ничего не получилось?

#### *4. Игнорирование*

Если истерика продолжается, несмотря на все ваши действия, единственно 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.

Еще один из способов – умыть ребенка холодной водой и дать ему попить воды.

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 в ближайшее время, обдумывая новый план.

**Внимание!** Поведение взрослого требует корректировки, если истерика случилась в публичном месте, где:

- огромное количество народа, тесно скученная толпа (в общественном транспорте, например);
- рядом с вами находятся старики, инвалиды, другие маленькие дети, беременные женщины;
- требуется тишина (на выступлении).

Нужно понимать, что в таких ситуациях ребёнок мешает другим и даже может нечаянно навредить им (пнуть, укусить, ударить, поцарапать). Задача взрослого — не допустить этого и увести его или срочно отвлечь. Самый работающий манёвр —

эффект резкого переключения внимания: «Ух ты! Смотри, кто в небе летит! Вон там! Ты что, не видишь? Не знаешь, кто это?», «Ой, а куда у тебя шарфик делся? Я точно помню, ты его надевал! Куда он мог исчезнуть? Ты знаешь?». Но учтите: каждый раз нужно придумывать что-либо новое. Дважды на одну и ту же уловку дети вряд ли попадутся.

### *5. Подведение итогов*

После того, как истерика закончится, не стоит сразу начинать отчитывать ребёнка, воспитывать, высказывать своё недовольство. 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 односложно, неохотно, демонстрируя своим видом, что вы недовольны произошедшим. Психологи рекомендуют после истерики выждать паузу в 15 минут. Если она затянется, разговаривать будет уже бесполезно: за детские эмоции отвечает кратковременная память, так что спустя 20-30 минут после случившегося они могут не вспомнить, почему так произошло и в чём именно они виноваты. Начинать беседу раньше тоже не имеет смысла, так как обида и недовольство будут ещё слишком свежи и всё может повториться.

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».

Ребенок должен понять, что так делать нельзя. Не бойтесь наказывать за истерики-система поощрений и наказаний даёт свои результаты в воспитании. Конечно, это не должно быть физическое насилие или лишение прогулки (свежего воздуха). Что допускается?

- 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 и повторить подобное поведение.