

Консультация для родителей: «Детская истерика»

Детская истерика – страшный сон любого родителя. Страшно, что это случится на улице, страшно не сдержаться и накричать, сильно выматывает, в конце концов. Тем не менее даже в истериках есть свои плюсы. Рассказываем – какие.

Истерики маленьких детей являются одним из самых сложных аспектов воспитания. Мы ощущаем себя хорошими родителями, когда наши малыши улыбаются и чувствуют себя "в своей тарелке", но мы становимся беспомощными и подавленными, когда они кидаются на пол, брыкаются и кричат. Тем не менее, верите вы или нет, детские истерики являются важной частью эмоционального здоровья и благополучия нашего ребенка, и мы можем научиться спокойнее относиться к ним.

Вот 10 важных причин, почему детская истерика не так плоха, как мы думаем.

Лучше наружу, чем в себя

Слезы содержат кортизол, гормон стресса. Когда мы плачем, мы буквально освобождаем наше тело от стресса. Было также обнаружено, что слезы снижают кровяное давление и улучшают эмоциональное самочувствие, если есть близкий человек для поддержки (контейнирования).

Когда ваш малыш находится на грани истерики, ему морально плохо – он сердится, расстроен или ноет. Возможно, вы также заметили, что после истерики его настроение улучшается.

Если ребенок устроил истерику, лучше спокойно позвольте ему до конца выплакать свои чувства, не прерывая процесс. "Плач – это не боль, но процесс, позволяющий ребенку, расти целым и невредимым", – объясняет Дебора МакНамара, доктор философии, педагог и автор книги "Отдых, игра, рост: создание осмысленности дошкольников".

Плач может помочь вашему ребенку учиться

Несколько лет назад я работала няней у 5-летнего ребенка. Он строил модель из конструктора Лего, и вдруг случилась истерика, потому что у него что-то не получалось. Однако после истерики он сел и успешно собрал конструкцию.

Я видела много таких моментов, когда ребенок борется и эмоционально выражает свое разочарование, и это помогает ему очистить свой разум и научиться чему-то новому.

Обучение так же естественно для детей, как и дыхание, Но когда ребенок не способен сосредоточиться или слушать, обычно именно эмоциональная проблема блокирует его прогресс.

Исследования показывают, что для того, чтобы учиться, ребенок должен быть счастливым и расслабленным, и свободное эмоциональное выражение своего расстройства является частью этого процесса.

Ваш ребенок может лучше спать

Проблемы со сном часто возникают, потому что, по мнению родителей, лучший подход к истерикам и расстройствам – это попытка избежать их. Внешне эмоции ребенка сдерживаются, но они продолжают кипеть внутри. Так же, как и взрослые, дети плохо спят, когда они напряжены или пытаются переработать то, что происходит в их жизни. Разрешение ребенку дойти до конца его истерики улучшает его эмоциональное самочувствие и может помочь ему хорошо спать всю ночь.

Вы сказали "нет", и это хорошо

Скорее всего, истерика возникла у вашего малыша потому, что вы сказали "нет". И это хорошо! Слово "нет" дает вашему ребенку понимание четких границ относительно приемлемого и неприемлемого поведения.

Иногда мы избегаем говорить "нет", потому что не хотим иметь дело с эмоциональными последствиями, но мы можем твердо настаивать на определенных ограничениях, при этом высказывая свою любовь, сопереживание и обнимая ребенка.

Высказывание "нет" означает, что вы не боитесь трудной, эмоциональной стороны воспитания.

Ваш ребенок чувствует себя в безопасности, раз он показывает вам свои чувства

Истерики на самом деле являются большим комплиментом вам, даже если вы не осознаете этого! В большинстве случаев дети не используют истерики для того, чтобы манипулировать нами или получать то, что хотят. Часто ваш ребенок воспринимает ваше "нет", но истерика является выражением того, как он к этому относится. Вы можете твердо настаивать на своем и при этом сопереживать его печали. Расстройство о сломанном печенье или о носках неправильного цвета – только предлог, чтобы почувствовать вашу любовь и сопереживание, в которых он действительно нуждается.

Приступы гнева сближают вас

В это, может быть, трудно поверить, но наблюдайте и ждите. Ваш сердитый ребенок может не показывать вам благодарность за то, что вы рядом, но на самом деле это так. Позвольте ему пройти через бурю чувств, не пытайтесь остановить или "исправить" их. Не говорите слишком много, но скажите ему несколько добрых, успокаивающих слов. Предложите объятия. Ваш ребенок впитает ваше безусловное принятие и будет чувствовать себя ближе к вам после этого.

Как остановить детскую истерику, задав всего один вопрос

Приступы истерики помогают ребенку в долгосрочном плане

Иногда детские эмоции проявляются другими способами, например, агрессией или отказом от сотрудничества при выполнении простых задач, таких как одевание или чистка зубов. Все это общие признаки того, что ваш ребенок борется со своими эмоциями.

Наличие большой истерики помогает вашему ребенку освободить чувства, которые могут помешать его естественному, принимающему "я".

Если истерика случается дома, меньше шансов, что это случится на публике

Когда дети могут полностью выражать свои эмоции, они часто предпочитают делать это дома, где чувствуют, что мы более доступны для того, чтобы услышать их. "Чем больше мы просим наших детей сдерживаться как дома, так и на людях, тем больше растет напряженность внутри них", – говорит Мишель Пейт, инструктор по воспитанию детей. – Чем чаще мы находим время, чтобы выслушать чувства наших расстроенных детей дома, тем меньше законсервированных негативных эмоций они принесут, например, на экскурсию".

Ваш ребенок делает то, что большинство людей забыли, как делать

Когда ваш ребенок станет старше, он будет плакать меньше. Отчасти это происходит из-за того, что он вырастет и научится регулировать свои эмоции. Отчасти этому учит общество, которое не очень принимает эмоциональное выражение.

Когда мы, взрослые, становимся сердитыми или испытываем стресс, это часто происходит из-за того, что нам тоже нужно позволить себе хорошо покричать!

Совсем не просто для взрослых, особенно мужчин, ощутить чувство безопасности и поддержки, чтобы действительно позволить себе выразить все наши эмоции. Поэтому позвольте вашему ребенку испытывать истерики, пока его эмоции все еще свободно проявляются.

Истерики лечат и вас тоже

Когда мы находимся в момент истерики рядом с ребенком, это вызывает в нас сильные чувства. Когда мы были молоды, наши родители, возможно, не относились к нашим вспышкам с сочувствием. Расстройство нашего ребенка может вызывать воспоминания о том, как с нами обращались, о чем мы, быть может, даже не подозреваем.

Осознанное воспитание своих детей может быть исцеляющим средством для наших собственных эмоциональных проблем, когда мы получаем поддержку и шанс услышать самих себя.

После эмоциональных моментов с ребенком найдите время, чтобы попрактиковаться в самопомощи, поговорить с другом, посмеяться или, возможно, поплакать.

Сохранение спокойствия требует практики, но, когда мы справляемся с этим, мы буквально перепрограммируем наш мозг, чтобы стать более спокойными и осознанными родителями.

Многим знакома ситуация, когда без видимых внешних причин во время посещения магазина или на прогулке в парке раздается вдруг громкое и неожиданное «Хочу!!!» (или наоборот – «Не хочу...»), крики, плач. Ребенок падает на пол и начинает стучать ножками и ручками, не реагируя на просьбы и слова взрослых.

Или подобная ситуация происходит дома, когда приходит время ложиться спать, выключить телевизор, сложить игрушки... Можно привести много

примеров, но у всех этих случаев есть одно сходство – малыш не получил то, что хотел или вынужден делать то, что не хочет.

И растерянные родители – взрослые люди, умудренные жизненным опытом, умеющие решать взрослые проблемы, – должны как-то разрешить ситуацию. Перед ними стоит непростой выбор – пойти на поводу у ребенка и максимально быстро прекратить эту истерику или продолжать настаивать на своем... И зачастую эмоции мешают принять верное решение.

В медицине термином «истерика» описывают нервный припадок, состояние психического, моторного возбуждения со слезами, криками, судорогами. В разговорной лексике данное понятие используется для обозначения капризного, спланированного, манипулятивного поведения.

Истерические 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

К году дети начинают демонстрировать самостоятельность – возрастает любопытство, стремление к исследованиям. Потребности становятся осознанными, желания определяют поведение малышей. Препятствия, запреты провоцируют истерические реакции, сопровождаемые громким плачем, криком. Ребенок напрягается, зажмуривает глаза, но слезы отсутствуют. Высокий мышечный тонус сменяется импульсивными движениями – малыш сжимает кулаки, стучит по окружающим поверхностям. При приближении взрослого царапается, кусается, дерется. Постепенно гнев затухает. Ребенок плачет, слезы текут обильно, мышцы расслабляются. После истерики наблюдаются признаки усталости, утомления.

Трехлетние дети переживают кризис, характеризующийся стремлением действовать, устанавливать правила, доминировать. Усложняются социальные отношения, активно развивается речь. Истерики провоцируются запретами, отказами, предъявлением требований. Приступ отличается разнообразием симптомов: трехлетки чаще падают, бьются головой, закусывают зубами обивку мебели. Сильные приступы сопровождаются

судорогами, «истерическим мостом» (выгибанием туловища дугой), кратковременной остановкой дыхания. После приступа ребенок долго плачет, жалуется на головокружение, тошноту, боль от ушибов, царапин.

Во время возрастных кризисов 1 года и 3 лет дети активно проявляют негативизм по отношению к требованиям родителей, упрямятся, пытаются отстаивать свои желания, становятся строптивыми, перечат правилам, традициям семьи. Истерики являются признаками переходного этапа развития.

Причины – ситуации, провоцирующие гнев, злость, необходимость сопротивления:

- **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.
- **Конфликты со сверстниками.** Дети не обладают достаточным развитием речи для пояснения собственных желаний, игровых позиций. Отсутствуют навыки коммуникации, необходимые для разрешения конфликтов. Протест выражается истерическим приступом.
- **Непоследовательное поведение взрослых.** При отсутствии четкой системы родительских ограничений у ребенка нет ориентиров для выстраивания собственного поведения. Истерики провоцируют неустойчивые запреты, сменяющиеся дозволенностью.

Типы истерик: истинная и манипулятивная

Основное отличие истинной истерики от капризов – произвольность: ребенок не может самостоятельно запускать, контролировать течение и завершение реакции.

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). В первом случае можно обратиться за помощью к детскому психологу, а во втором следует проконсультироваться с неврологом.

Также следует отличать манипулятивные истерики, после которых ребенок быстро успокаивается, и то состояние, когда он действительно страдает. Длительное нахождение в стрессовой ситуации может оказывать крайне негативное воздействие на психическое и физиологическое развитие ребенка.

Специалисты помогут определить вероятные причины истерик и при необходимости дать конкретные рекомендации в каждой отдельной ситуации.

Что делать, если ребенок в истерике?

Спокойствие и только спокойствие! Истерика – это незрелая попытка ребенка добиться своего, а вы – взрослый человек, опытный и зрелый. Пусть эмоции зашкаливают, но нужно вдохнуть-выдохнуть... и взять себя в руки. Если вы начнете раздражаться и вести себя, как и ребенок, то от этой коммуникации не будет толку. Всем будет плохо.

Говорите с ребенком

Хороший способ – перейти на уровень ребенка (присесть на корточки), настойчиво позвать ребенка к себе спокойным голосом, попросить его посмотреть в глаза, сказать о собственных чувствах по поводу его поведения и объяснить, как надо себя вести и какие еще варианты поведения могли бы быть в данной ситуации. Важно не ругать ребенка и не рассказывать, что он плохо себя ведет и что делает неправильно, а сделать акцент именно на правильных стратегиях поведения.

Обнимите его

Если же ребенок вошел в раж и не слышит никого, если он явно не может себя контролировать, то самым универсальным лекарством будет «холдинг» или крепкие объятия. Лучше, если делать это будет мама (прижимаясь к груди, ребенок слышит материнское сердцебиение - это напоминает ему о внутриутробном периоде, что очень хорошо успокаивает и создает ощущение стабильности и безопасности). Это может быть и любой другой человек, которому доверяет ребенок. Главное – делать это с внутренним спокойствием, уверенностью и любовью к малышу.

Можно ли игнорировать истерику

Нельзя не упомянуть о широко распространенном способе реагировать на истерику ребенка, который часто обсуждают и советуют друг другу родители - игнорирование. Этот способ имеет право на жизнь, но помните - его можно использовать исключительно в тех случаях, когда вы точно чувствуете и знаете, что ребенок в состоянии справиться со своим состоянием, что его истерика - манипулятивная. Никогда нельзя игнорировать истинную, неконтролируемую истерику. И не забывайте - необходимо игнорировать состояние, а не самого ребенка.

Не позволяйте собой манипулировать

Если хоть раз отреагировать на истерику ребенка тем, что безоговорочно выполнить все его просьбы – «Лишь бы успокоился!», то у Вас есть великолепный шанс попасть в замкнутый круг манипуляционных истерик. Это совсем не означает, что просьбы и чувства ребенка надо игнорировать. Но важно выработать понимание, кто главный в семье, кто устанавливает правила. Ребенок на то и ребенок, что, с одной стороны, постоянно находится в рамках ограничений, связанных с вопросами безопасности, обучения и воспитания, а с другой стороны – постоянно проверяет эти границы, в том числе через оценку своих возможностей общения с родителями/близкими и влияния на них. Не забывайте – задача родителей – выдерживать эти границы и устанавливать правила, в пределах которых ребенок волен делать то, что он хочет.

Когда истерика закончится, ребенок сам должен убрать её последствия – разбросанные игрушки или вещи. Вы можете помочь ему, но малыш должен понять, что сам несет ответственность за произошедшее.

Легче предотвратить, чем остановить

Позволяйте быть самостоятельным

Наступает момент, когда малыш хочет самостоятельно что-то сделать, попробовать свои силы. И требовать этого он будет всеми доступными ему способами. Однако нередко заботливые родители, переживая, что он сделает что-то не то и не так, или, наоборот, упрощая себе жизнь, делают все сами (быстрее и без забот), и не дают ребенку возможности показать себя и поучаствовать в процессе. Выход из этой ситуации очень простой – пусть у малыша появятся какие-то обязанности. Предложите ему сделать что-то вместе с вами, распределяя задачи – и вам помощь, и ребенку приятно, что он сделал что-то сам. Стоит только попробовать, и вы будете приятно удивлены тем, как малыш быстро учится.

Старайтесь понять ребенка и помогите ему понять себя

Если ребенку от 1 до 3 лет, то чаще всего подобные состояния возникают из-за неумения малыша выразить свои чувства, мысли и желания. «Вот хочу я чего-то, а чего не знаю..., а если знаю, то не пойму, как это выразить!». И вот здесь задача взрослого заключается в том, чтобы уловить и понять эти потребности, попытаться озвучить ребенку его чувства или желания, показать, что Вы его понимаете, и в тех случаях, когда это не противоречит здравому смыслу, реализовать эти желания. Это поможет не только остановить или предотвратить истерику, но и научит ребенка понимать себя, свои собственные чувства и потребности, правильно заявлять о них и правильно реагировать на запрет (отказ).

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.

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»).

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.

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.

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. Один из необходимых элементов поведения родителей и близких – единство во взглядах на воспитание и последовательность в действиях.

Научитесь полезным упражнениям

Учите ребенка эмоциональной саморегуляции, учите его отвлекаться. Для это существуют определённые упражнения:

Сосуд сознания

Это упражнение научит детей тому, как можно управлять сильными эмоциями, если они вдруг захлестывают. Возьмите чистую пустую банку и наполните ее водой. Затем зачерпните столовую ложку клея с блестками или просто блессток и положите в воду. Закройте банку крышкой и встряхните. А теперь начинается ваш мини-урок:

«Представь, что ты злишься или чем-то расстроен, а блестки — это твои мысли. Видишь, как они крутятся и мешают спокойно посмотреть сквозь прозрачную банку и воду? Вот почему так легко наделать глупостей, когда ты расстроен или зол — твое сознание замутнено такими же мыслями-блестками. Но не волнуйся, такое случается с каждым из нас (и — да — взрослые тоже злятся, расстраиваются и делают глупости)».

Теперь поставьте банку на стол.

«Видишь, что происходит, если нам удастся успокоиться хотя бы на пару минут? Смотри: блестки оседают, и вода снова становится чистой и прозрачной. Так же работает и твое сознание. Когда ты немного успокаиваешься, мысли тоже успокаиваются, и ты начинаешь воспринимать ситуацию гораздо четче».

Это упражнение не только помогает детям лучше понять, как устроены эмоции, но и тренирует их внимание — ведь им нужно долго наблюдать за блестками в воде.

Сафари

Это забавное упражнение превратит обычную прогулку в приключение. Скажите уставшим и начинающим капризничать детям, что вы отправляетесь на сафари. Теперь их задача — заметить как можно больше птиц, жуков, насекомых и всяких разных животных вокруг. Им придется по-настоящему приглядываться и прислушиваться, чтобы заметить даже самую мелкую живность. Упражнение учит сосредотачиваться и ощущать свое присутствие здесь и сейчас, это помогает отсрочить или совсем предотвратить истерику.

Тренируем дыхание

Попросите ребенка лечь на пол и положите ему на живот мягкую игрушку. Теперь малыш должен глубоко дышать, отмечая, как высоко с каждым

вздохом поднимается игрушка. Это упражнение помогает детям понять, что такое глубокие сильные вдохи, напомните ребенку об этом упражнении, когда увидите, что его захлестывают сильные эмоции, это поможет ему успокоиться.

Воздушные шары

Упражнение, которое может помочь успокоиться перевозбужденным детям на детском празднике. Раздайте каждому ребенку по одному воздушному шару (не с гелием) и попросите подкинуть шар в воздух, а после — не давать ему опуститься на пол. Цель этой игры — немного замедлить слишком активных детей и сфокусировать их внимание на шаре.

Напоследок хотелось бы сказать, что каждый ребенок пробует устраивать истерики, и только от родителей зависит, выберет ли он эту форму поведения как способ добиться желаемого или будет искать другие, более приемлемые варианты.