

**Консультация для родителей**

**ЕСЛИ У  
РЕБЁНКА  
ИСТЕРИКА**

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



**Со стороны выглядит безобразно, пугает всех окружающих. Чаще всего используется осознанно для достижения желаемого. Однако из этого правила есть исключения. Приступы могут быть продиктованы психотравмами или заболеваниями нервной системы. В таких случаях требуется помощь неврологов и психотерапевтов. Основная причина истерики — столкновение интересов ребёнка и родителей.**



**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:

- гиперопека, 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.



## **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 произвольные судороги.



## **Что делать?**

**Инструкция включает в себя несколько этапов.**

### **1. Попытка перехвата**

**Чтобы избежать истерики, нужно:**

**Изучить предвестники (они у каждого индивидуальны).**

**Уметь распознавать по ним приближающийся приступ заранее.**

**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. 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 проговорить возникшую проблему. Например: «Ты сердишься, потому что я не купила тебе куклу», «Ты обиделся, потому что тебе не дали ещё погулять». Это позволит ему осознать, что произошло и 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.**

**Поначалу ребёнок может 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:**

**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.**

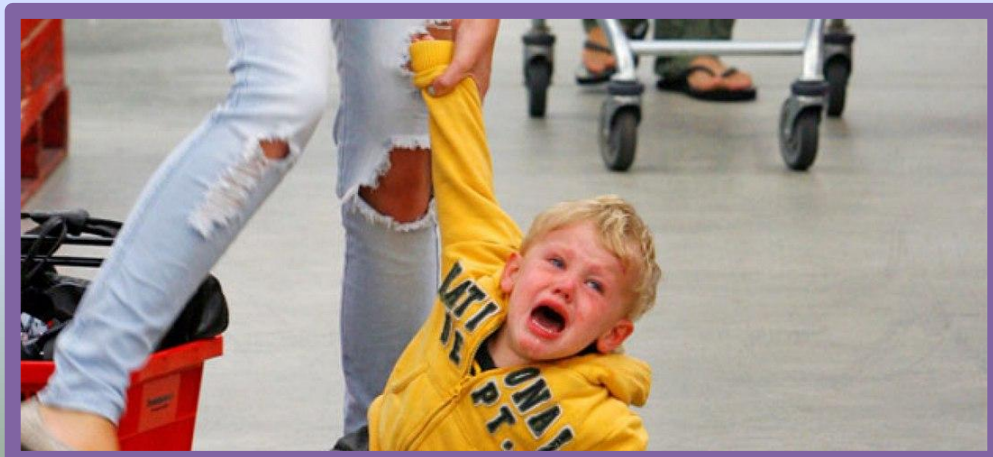


## 4. Игнорирование

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;
- на него смотрят и осуждают;
- это никогда не закончится.

С подобным паническим настроением легко справиться, если один раз убедиться в том, что к серьёзным последствиям 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.



**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.**



**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 не просто мешает другим, а может даже нечаянно навредить им (пнуть, укусить, ударить, поцарапать). Задача взрослого — не допустить этого и увести его или срочно отвлечь.**



## **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...».**

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. Конечно, это не должно быть физическое насилие или лишение прогулки (свежего воздуха). 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.

## Когда следует обратиться к специалисту

Если истерики:

- продолжаются, несмотря на все предпринимаемые меры взрослых, которые оказываются неэффективными;
- устраиваются ежедневно;
- характеризуются чрезмерной, ничем не контролируемой агрессией, направленной на всех, кто оказывается рядом;
- сопровождаются потерей сознания, остановкой дыхания, одышкой, рвотой;
- устраиваются после 4 лет;
- длятся более 20 минут;
- происходят ночью, сопровождаются кошмарами и паническими атаками;
- заканчиваются серьёзными увечьями и повреждениями себе и окружающим.





## **Дополнительные рекомендации**

**Детская истерика - первый сигнал родителям менять и своё отношение к ребёнку, систему воспитания и режим дня. Важно:**

- Соблюдение режима дня.**
- Обеспечение правильного, здорового питания в соответствии с возрастом.**
- Занятия спортом.**
- Полноценный отдых, не допускающий переутомления.**
- Уважительное отношение, начиная с самого маленького возраста.**
- Отведение достаточного времени для игр, прогулок, досуга, любимого занятия.**
- Позволять проявлять самостоятельность.**
- Предоставлять право выбора (надеть жёлтую или синюю футболку, пойти гулять с мамой или бабушкой).**
- Организовать спокойную атмосферу перед сном.**



**Среди всех взрослых в семье должны быть согласованы её основные пункты. Моменты, в которых ребёнок лишается права выбора, должны быть:**

- чётко и правильно сформулированы: желательно избегать слов «надо» и «нельзя» — они действуют как красная тряпка на быка, а вот местоимение «мы» приветствуется;**
- озвучены;**
- произнесены твёрдым голосом, не терпящим пререканий, но не грубо и не жёстко;**
- постоянными: их надо регулярно повторять в одной и той же формулировке каждый раз, как возникает соответствующая ситуация.**

**Например: «Едим кашу», «Идём домой», «Купим в следующий раз» и т. д. Каждый раз, когда ребёнок будет слышать подобные фразы, у него будут формироваться паттерны поведения, нужные родителям. Он должен понять, что в такие моменты спорить и истерить бесполезно. Эту мысль ему нужно внушать постоянно. Поначалу, конечно, он будет протестовать, но вскоре усвоит установки и будет относиться к ограничениям, правилам и требованиям более спокойно.**

## **Почему ребёнок закатывает истерики после садика?**

**Не спешите сразу же обвинять воспитателя в некомпетентности. Возможно, малыш таким образом просто демонстрирует вам, как он по вам соскучился и что ему дома нравится больше, чем в садике. В таких случаях проводите с ним больше времени и чаще беседуйте о том, что в сад ходить нужно, и это не обсуждается. Если подобное происходит, когда основная адаптация прошла, только тогда уже обратите внимание на стиль работы воспитателя.**



## **Что делать, если ребёнок истерит по любому поводу?**

**Если он буквально на всё реагирует истерикой и приступы случаются по несколько раз в день, это явно не нормально. Нужно понимать, что в такие моменты организм испытывает сильнейший стресс: сердцебиение и дыхание учащаются, голосовые связки работают на пределе возможностей. Если все те меры, которые были расписаны выше, не приводят к результатам, не откладывайте визита к профильному специалисту.**