

Четыре проверенных способа от капризов и истерик.

Родители часто задают вопрос о том, как справиться с истерикой ребенка. Предлагаю Вашему вниманию несколько способов действий взрослых в этой ситуации. Хочу сразу предупредить, что в статье пойдет речь лишь о преодолении состояния истерики, то есть плохо управляемого плача ребенка.

Что у Вас возникает в голове при слове истерика?

Это крик, слезы ребенка, возможно агрессия по отношению к окружающим. Вспомните свои чувства в этот момент. Спектр большой, от железного спокойствия, до подобной истерики и злости. А что собственно такое истерика ребенка и почему она возникает?



для

Истерическая реакция – это негативные эмоции ребенка, которые возникают в ответ на неудовлетворение потребности. Что это значит?

У любого человека существуют **5 основных потребностей**, неудовлетворение которых может приводить к серьезному стрессу.

А именно у ребенка это - **физиологические потребности** (устал, не выспался, голоден, хочет в туалет, перегрелся, замерз, перевозбужден). Это все, что связано с телом.

Потребность в безопасности (желанием чувствовать себя спокойно, стабильно, безопасно)

В этом случае к истерикам может приводить непоследовательность требований родителей (сегодня можно, завтра нельзя, папа разрешает, мама запрещает. Ребенок не знает, как себя вести, сегодня ему это разрешили, а завтра наказали). Это вызывает тревогу, которая накапливаясь приводит к истерикам.

Также в этом случае к истерикам может приводить нестабильный режим дня, когда ребенок не знает, чего ожидать в следующий момент, протест могут вызвать резко изменившиеся планы, когда что-то идет не так, как ожидал ребенок.

Потребность в любви и принятии.

Ребенок не уверен, что его любят, тревожится по этому поводу. Он привык добиваться внимания при помощи истерики и плача. Это происходит в случаях, когда взрослые хвалят ребенка редко, тихо и незначительно, ругают громко и продолжительно. Ребенок рад любому вниманию.

Потребность в социализации.

Ребенок напряжен в обществе других людей, он не чувствует себя в безопасности и напряжение выливается на родителей.

Саморазвитие.

У ребенка есть стойкая потребность познавать окружающий мир. Если такое познание не реализуется, то могут возникать истерики. Например, кризис 3-х лет и желание ребенка быть самостоятельным.

Причины истерик.

Истерика не связана с желанием повлиять на родителей, ребенку в этот момент действительно плохо, он так выплескивает негативные эмоции.

Существует закономерность, чем старше становится ребенок, тем способы, при помощи которых он сбрасывает напряжение становятся более социально приемлемыми. Ребенок постепенно этому обучается.

Старшие дети лучше регулируют свои эмоции, так как у них формируется воля, речь, а младшие часто впадают в истерику потому, что не могут при помощи речи донести свое желание.

Как быть с истериками.

Один из самых эффективных методов борьбы с истериками – это их предотвращение. Родитель, зная, где и когда может произойти истерика, заранее предотвращает эту ситуацию. Если истерика повторяется в одних и тех же случаях (не любит одеваться), необходимо сделать шаг назад и организовать процесс по-другому (включить игру, помочь кукле прогуляться, вывести кошечку на прогулку). Сам процесс одевания можно также обыгрывать. Сейчас наши сапожки прыгнуть тебе на ножки, вот какие веселые сапожки.

Если не удалось предотвратить истерику.

Помогут три способа, про которые я сейчас расскажу.

1. Переключение внимания ребенка.

Этот вид помощи хорошо работает с маленькими детьми, когда желания еще не стойкие. Чем старше ребенок, тем стабильнее его «хотелка». Не нужно путать переключение с пугалками, когда мы обещаем оставить своего ребенка одного и уйти или отдать незнакомым дядям, полицейскому и т.д. Это приводит к усилению потребности в безопасности и может привести к повышению тревожности, страхам.

Переключение эмоций.

Чтобы поменять эмоциональный фон ребенка мы действуем так, эмоционально, как-бы присоединяемся к ребенку и ведем его за собой. В момент истерики мы начинаем говорить с ребенком с теми же эмоциями, которые испытывает он, называя его чувства (как грустно, как больно, как хочется эту конфету, а затем как-бы тянем его за собой, успокаивая голосом «ну-ну-ну, давай мы с тобой умоемся, протрем и забинтуем ранку и т.д.) Этот способ хорошо работает с детьми дошкольного возраста.

Почему это работает? Дело в том, что человек на своей эмоциональной волне плохо воспринимает людей в другом эмоциональном состоянии (Как они могут веселиться, когда мне так плохо!). Идет отторжение.

Зачастую родители, применяя переключение используют только речь (смотри, птичка), а хорошо переключать ребенка и на телесном уровне (дыхание, дыши со мной, давай подышим вместе вдох-выдох, вдох-выдох). Дыхание при плаче сбивается и такие упражнения помогут восстановить не только дыхание, но и эмоциональное состояние. В этот момент мы учим переключать ребенка с эмоций на дыхание.

У детей 3-х лет в нервной системе процессы возбуждения преобладают над процессами торможения. Ребенок как-бы проваливается в истерику и не может переключиться, остановиться. Ребенок сосредоточен на выплеске эмоций и ему часто помогают переключиться новые сигналы, которые поступают от рецепторов на теле. При истерике помогает умывание, ветерок в лицо ребенку. Это и есть телесное переключение.

2. Еще один способ помочь ребенку справиться с истерикой – это применить метод ***билатеральной стимуляции***. Этот способ применяют нейропсихологи и он имеет свою методику. Его цель синхронизировать (согласовать) во время истерики работу мозга, постепенно снижая возбуждение. Родители могут его использовать и интуитивно это делают. Метод довольно прост, он выглядит как простые похлопывания по спине, телу, главное,



чтобы прикосновения были легкими и их было много. Это может быть пожатие ручек, похлопывание по телу. Мы ребенка обнимаем и рукамижимаем чуть сильнее, чуть слабее. Сначала, когда ребенок возбужден, наши прикосновения должны быть быстрыми и они замедляются по мере расслабления. Ритмичность этих движений хорошо успокаивает детей. Это воспоминание из раннего детства, когда ребенка качали на руках.

3. Следующий способ. Который родитель может применить – это **парадоксальное реагирование**.

Этот метод позволяет родителю сломать схему стимул, запускающий истерику – реакция (например, родитель в начинающейся истерике ведет себя как капризный ребенок). Чем старше ребенок, тем метод работает лучше. У ребенка существуют четкие ожидания: я сделаю так, мама отреагирует так (бывает, что дети проговаривают действия свои и родителей, особенно в игре).

В применении этого метода есть свои тонкости, самое главное в этом способе применять юмор и нестандартное реагирование в ситуации, то чего ребенок не ждет. Пример. Девочка любит ходить на танцы, очень довольная возвращается каждый раз с занятий. Однако, собираться в танцевальную студию девочка не любит, капризничает и не хочет идти. Как-то раз, мама долго уговаривала девочку, а потом сказала:

- Это твои танцы, собираться нужно тебе, а я пошла заниматься своими делами.

Девочка была озадачена и удивлена таким поведением мамы, то есть родительница поступила не так как всегда и тем самым «разорвала порочный круг реакций». Через некоторое время ребенок сам подошел и попросил отвести ее на танцы. Важное в этом способе, внести в ситуацию то, чего в ней еще не было, добавить элемент импровизации. Если импровизировать плохо получается, то все свои действия можно продумать заранее.

4. Следующий способ родительского поведения в истерике - **спокойное реагирование**. Для родителя, ребенок которого истерит, это самая труднодоступная реакция. Суть этой реакции в том, что ребенок фонтанирует эмоциями, рыдает, а родитель остается спокоен. Что бывает, когда родитель присоединяется к истерике ребенка? Эти две истерики подпитывают друг друга. Если взрослый спокоен, то ребенок может «зацепиться» за него, у малыша больше шансов быстрее успокоиться. Представьте, что корабль во время шторма причаливает в гавань, защищенную от бури.

Что в эти моменты важно делать родителю? С искренним сочувствием мы озвучиваем эмоции ребенка, проговариваем их вслух (да, это грустно; да, это обидно; да,



очень хочется, жаль, что ты сейчас не можешь этого получить).

Важно понимать, что с нашей помощью ребенок учиться переживать истерику социально приемлемым способом. Самым эффективным будет научить ребенка называть чувства, возникающие в такие моменты и тем самым снимать напряжение. Это нужно для того чтобы ребенок, вместо того, чтобы кричать, мог сказать: «Я расстроен, я хотел еще поиграть, как плохо, что нельзя играть сколько хочешь!» Этому умению ребенка нужно обучить, поэтому сначала мы проговариваем эмоции за ребенка, объясняя ребенку что он чувствует. Начинать такое обучение можно с 3-4 лет.

Еще один важный момент, на который необходимо обратить Ваше внимание – это принятие чувств ребенка.

Дети часто испытывают негативные чувства в связи с разными ситуациями, если родитель принимает чувства ребенка такими, какие они есть, по сути разрешая их переживать, ребенку легче с ними справиться. В случае истерики, вы улавливаете эмоции ребенка и озвучиваете их ему (ты очень расстроен), ребенок чувствует, что вы его принимаете, сочувствуете ему, сопереживаете, его эмоции нормальны. Мы говорим, что расстраиваться – это нормально, так бывает со всеми.

Если родитель поступает по-другому, он обесценивает или отвергает эмоции ребенка (не ной, нет тут ничего страшного, хватит плакать, как девочка), к негативным эмоциям присоединяется ощущение ребенка, что родитель его не любит.

В состоянии истерики содержится много чувства напряжения и злости, а после истерики приходит печаль. В этот момент родителю важно обнять и пожалеть ребенка, восстановить у ребенка ощущение, что он любим и дорог Вам. Как определить, что этот момент наступил? Тело ребенка в состоянии печали становится мягким, напряжение уходит.

Какой из этих методов выбрать решать Вам, все зависит от ситуации и состояния ребенка. Эти способы реагирования помогут справиться с истерикой ребенка, позволят действовать родителю конструктивно и с пониманием дела. А самое главное научат ребенка выражать свои эмоции и чувства.

Подготовила педагог-психолог
Ярмусевич И.Г.