

**Истерика** - это состояние крайнего нервного возбуждения, приводящее к потере самообладания. У детей от года до пяти лет она проявляется чаще всего громким криком, плачем, катанием по полу и размахиванием руками и ногами.

### **Как отличить истерику от капризов?**

К **капризам** малыш прибегает преднамеренно, для того, чтобы получить желаемое и что-то невозможное, а также запретное именно в данный момент. Капризы, как и истерические приступы, сопровождаются топанием ног, плачем, криком, разбрасыванием предметов. Зачастую капризы малыша невыполнимы. Например, ребенок требует сладостей, которых в доме нет или хочет идти гулять на улицу, когда идет сильный дождь.

**Истерики** непроизвольны, их особенностью выступает то, что малышу очень сложно справиться со своими эмоциями. Приступы истерики у ребенка могут сопровождаться криками, царапаньем лица, громким плачем, битьем головой об стену или кулаками об пол. Нередко возникают непроизвольные судороги: «истерический мост», при котором малыш выгибается дугой.

**Взрослым необходимо учитывать, что детская истерика, являясь сильной эмоциональной реакцией, подкрепляется агрессией, раздражением, отчаянием.** Во время приступа малыш слабо контролирует моторику, поэтому он практически не ощущает боли. Особенностью приступов является то, что они появляются как следствие неприятного известия или обиды, усиливаясь при внимании окружающих и быстро прекращаясь после исчезновения заинтересованности окружения.

### **Причины, по которым дети могут устраивать истерики:**

- ✚ Стремление обратить на себя внимание.
- ✚ Старание добиться чего-то желаемого.
- ✚ Неспособность выразить словами своё недовольство.
- ✚ Утомление, недосыпание, чувство голода. Для детей, склонных к истерикам очень важно соблюдение распорядка дня.
- ✚ Состояние во время или после болезни.
- ✚ Желание подражать взрослым или сверстникам.

### **Как избежать истерических приступов у ребенка?**

- ✚ Чтобы избежать истерики за внимание, нужно заранее предупредить ребёнка, что в какой-то ситуации вы не сможете уделить ему время, и предложить ему альтернативный вариант для самостоятельного занятия;
- ✚ Если ребенок не согласен с запретом, не надо немедленно отказываться от своего решения, если оно обосновано, нужно несколько раз уверенно сказать «нет», и продолжать заниматься своими делами;
- ✚ Для детей, склонных к истерикам очень важно соблюдение распорядка дня. Такого ребенка надо кормить и класть спать вовремя, не допускать переутомления, не играть в активные игры перед сном, не гулять слишком долго, не допускать возле него большого скопления малознакомых людей, не посещать различные новые для него зрелищные мероприятия;
- ✚ Выполняйте одни и те же действия каждый раз во время истерики;

- ✚ Важно прояснять чувства малыша, напр.: «Ты сердишься, потому что не получил конфет». Это позволит ребенку научиться говорить о собственных чувствах и пытаться их контролировать.
- ✚ Дайте возможность ребенку понять, что есть определенные пределы, нарушать которые недопустимо. Напр.: «Ты сердишься, я понимаю, но кричать в автобусе нельзя».
- ✚ У малыша должно быть право выбора там, где это допустимо.
- ✚ При отсутствии выбора, сообщается то, что будет происходить: «Идем в магазин».

Детская истерика возникает и развивается по законам эмоций, и при внимательном рассмотрении можно увидеть её определенные периоды, во время которых действуют свои правила.

### **Фазы истерики**

**1. Начальная фаза.** Здесь ребенок демонстрирует свое намерение, как правило, нытьем или требованием. Получив запрет или ограничение в этой фазе, ребенок может согласиться, отвлечься на что-то другое. Но если переключение не произошло, следует непосредственно истерика.

**2. Кульминация.** Фаза крика, плача и физической активности. Эмоции интенсивны. Ребенок агрессивен. Усиливает требование всевозможными средствами: может драться, ругаться, звать на помощь и портить вещи. Плачет безутешно. Никого не слышит.

**3. Завершение.** Здесь ребенок немного успокаивается, возможно, появляются слезы. Он уже слышит взрослого и способен принимать поддержку и помощь, искать выход из неприятной ситуации. Скорее всего, он устал от сильных эмоций, выглядит жалко, и, возможно, сам не знает, как завершить конфликт.

**Знания о фазах истерики помогают родителям правильно выбрать тактику своего поведения и воспитательного воздействия.**

**1. Начальная фаза.** Ребенок заявляет своё желание. Начинает просить или требовать.

Пока интенсивность эмоций ещё не велика, есть возможность для переговоров или переключения внимания.

Так, к примеру, подходя к отделу, где ребенок просит игрушку, которую вы не планируете покупать, приостановите движение, создайте с ребенком контакт «глаза в глаза», для чего можно опуститься на уровень ребенка, взять его за руку, договаривайтесь с ребенком.

Разговор может быть, например, о том, что сегодня в ваши планы не входила покупка игрушек, вы идете покупать продукты: «Мы идем в магазин только за продуктами. Ничего другого мы покупать не будем. Договорились? Или тебе лучше посидеть с папой в машине?».

Если вы видите, что ребенок услышал вас и борется с собой, совершает усилие, реализуя вашу просьбу, обязательно подбодрите его. К примеру, по мере продвижения мимо «злополучного отдела» можно поддержать ребенка: "Ты молодец, хорошо

держишься», «Хорошо, что ты по-взрослому себя ведешь!», «Я благодарна тебе, за то, что ты не скандалишь!» и так далее.

- Можно переключать его внимание на возможные другие интересные для ребенка объекты: «Смотри, какой забавный малыш едет в коляске!» или «Ой! А это что такое?».

Итак, на начальной фазе ещё возможно переключение внимания и изменение состояния ребёнка, когда взрослый, срочно предвосхищая протестное поведение, находит доминанту, иной интерес для ребенка, не давая ему войти в состояние сильного эмоционального возбуждения, изменяя его настрой, контролируя ситуацию, предупреждая тем самым истерику.

Если вам не удалось мирно решить вопрос на начальной фазе, наступает

## **2. Кульминация.**

Ребенок кричит и плачет. Физическая активность высока. Он агрессивен: дерется, ругается. «Не слышит» других.

Эффективность действий взрослого в этот период невелика. Мало того, обычно помощь другого по успокоению ребенка в этот период может быть бесполезной и восприниматься агрессивно.

По понятным причинам на той фазе у родителей часто «сдают нервы» и ребенку дают всё то, о чем тот скандалит, «лишь бы успокоился», тем самым закрепляя его поведение, создавая опыт, согласно которому истерика становится эффективной.

**Несмотря на сильные и безутешные эмоции ребёнка, целесообразны следующие действия:**

- Максимально контролировать своё состояние. Оно должно быть спокойным, рациональным и адекватным.

- Несколько дистанцироваться от ребенка, к примеру, оставить его в комнате пока состояние не изменится, о чём можно объявить ребёнку: «успокойся – выходи!»

- Устранить «публику» - зрителей, пассивных и активных участников истерики. Или же удалиться самим, например, увести (унести) ребенка от публики, в любое подходящее для уединения место (другое помещение, туалет, машина).

- Крепко обнять, минимизировать истеричные взмахи руками и ногами, успокаивая ребенка при помощи своего тела и состояния.

- Можно выразить своё понимание, признав правомерность его переживаний. К примеру: «Я понимаю, что тебе не приятно признать свои ошибки...», или «Я вижу, что бы злишься на папу...», или «Ты расстроился, из-за того что мы ограничили время игры на компьютере...», «Ты обиделся, когда мы тебя наказали...», или «Я понимаю, почему ты злишься...».

**Но! Создавая атмосферу понимания, правильно отражая и называя эмоции ребёнка отказ от требований недопустим!**

- Возможно разумное участие, при котором ребенку будет понятно, как можно успокоиться: дать платок, чтобы он вытер слезы, можно умыть, дать попить. Причем эти действия уместны, если ребенок принимает помощь и успокаивается, а не на пике агрессии по отношению к взрослому.

- Родителям важно исключить эмоциональное (как позитивное, так и негативное) подключение к ребенку в этот момент. Не нужно, к примеру, чрезмерно страдать, или театрально журить. Это создаст дополнительные обстоятельства,

нагружающие педагогический момент «бонусами». Бывает, что при чрезмерных драматизациях и ярких эмоциях взрослых, ребенку захочется еще раз посмотреть на действие. И он обязательно вспомнит, при каких обстоятельствах запустилось и протекало подобное шоу.

Итак, если истерики избежать не удалось, лучше оставить ребенка без активного внимания, выигрыша: первичной (что требовал) или вторичной (любая приятная компенсация) выгоды, показывая свое сдержанно - негативное отношение к происходящему.

### **3. Завершение истерики.**

После продолжительной или непродолжительной истерики ребенок успокаивается. Эмоции истощаются, слышны всхлипы. Он устал, и возможно, сам не знает, как выйти из непростой ситуации.

Он уже способен слышать взрослого, принимать поддержку и помощь по выходу из затруднительного положения.

#### **Действия родителей:**

- В этот момент ему можно предложить включиться в общее дело: «Успокаивайся и иди к нам чай пить».

- Можно помочь ребенку успокоиться: умыть, вытереть слезы, дать попить. Но! Если ребенок не принимает вашу помощь, даёт дерзкую и агрессивную реакцию – отстраняйтесь. Не позволяете ему неуважительно к себе относиться. Это может войти в привычку!

- Предложите ребенку поддержку, подсказывая фразы – решения, извинения; научите ребенка просить прощения, если он кого-то обидел.

- Если ребёнок достаточно развит, уместно обсудить правила, обсудить, почему вышел такой скандал.

- На этом этапе можно призвать ребенка к некоторым затратным действиям, имеющим отношение к конфликту, к примеру, попросить его навести порядок в детской, где им же разбросаны игрушки.

- Обсуждать поведение ребёнка целесообразно тогда, когда он успокоится и будет способен воспринимать объяснения. Поэтому лучше выждать время, и только после этого начинать разговор о поведении, если он необходим. Тем самым взрослый создаёт правило решать вопросы только в спокойном состоянии.

- Важно гибко и тонко реагировать на изменения состояния ребенка. К примеру, поддержать его, когда вдруг, возможно даже случайно, возникнет желаемое адекватное поведение. Не нужно подолгу сторониться ребенка, «наказывая» своей холодностью. Лучше дать возможность как можно быстрее завершить этот неприятный эпизод.