

Детские истерики

Детские истерики способны осложнить жизнь любых, даже очень терпеливых взрослых. Еще вчера малыш был «душечкой», а уже сегодня его как подменили — он кричит по любому поводу, визжит, падает на пол, бьется головой о стены и палас и никакие увещания не помогают. Такие неприятные сцены практически не бывают разовыми акциями протеста. Часто истерики у ребенка повторяются систематически, порой по несколько раз на дню. Это не может не тревожить и не озадачивать родителей, которые задаются вопросами, что же они сделали не так, все ли в порядке с малышом и как прекратить эти выходки.



Детские истерики — явление повсеместное. И даже если родители карапуза говорят, что у них самый спокойный кроха в мире, это не означает, что и он никогда не устраивает сцен на ровном месте. Еще недавно признаваться в истериках у собственного чада было как-то стыдно, родители стеснялись, вдруг окружающие подумают, что они плохо воспитывают карапуза, а иной раз и вовсе опасались, будто их ненаглядное чадо окружающие будут считать психически «не таким». Вот и боролись, как умели, в кругу семьи.

В последние годы о проблеме начали говорить со специалистами, детскими психологами, психиатрами, неврологами и педиатрами. И пришло озарение: истерящих детей куда больше, чем может показаться на первый взгляд. По статистике, которой располагают детские психологи в одной из крупных клиник Москвы, у 80% детей в возрасте до 6 лет истерики случаются периодически, а 55% таких малышей истерики носят характер регулярных. В среднем, детки могут впадать в такие приступы от 1 раза в неделю до 3-5 раз в день.

У детской истерики есть определенные основные симптомы.

Как правило, приступу предшествуют какие-то одинаковые события и ситуации.

Во время истерики ребенок может истошно кричать, дрожать, захлебываться, при этом слез будет не так уж и много. Могут наблюдаться сбои в дыхании, учащается сердцебиение, многие дети пытаются навредить сами себе, царапая лицо, кусая свои руки, ударяясь о стены или о пол. Приступы у детей достаточно длительные, после них они долго не могут успокоиться, всхлипывают. В определенные возрастные периоды истерики приобретают более сильные проявления, на таких «критических» этапах взросления эмоциональные выбросы меняют свой окрас. Они могут неожиданно появиться, а могут столь же внезапно исчезнуть. Но истерики ни в коем случае нельзя игнорировать, как нельзя допустить, чтобы ребенок с помощью крика и топая ногами начал манипулировать взрослыми членами семьи.

В первую очередь! родителям следует запомнить, что **ребенку в состоянии истерики обязательно требуется зритель**. Малыши никогда не устраивают скандалов перед телевизором

или стиральной машинкой, они выбирают живого человека, причем из членов семьи на роль зрителя подходит именно того, кто наиболее чувствителен к его поведению.

Если папа начинает переживать и нервничать, то именно он будет выбран ребенком для эффектной истерики.

А если мама игнорирует поведение чада, то перед ней закатывать истерику попросту неинтересно.

Как отучить ребенка от истерик?

Малыш прекрасно осознает обстановку и расстановку сил, и все, что делает в этот момент, делает вполне произвольно. Поэтому никогда не показывайте, что детский «концерт» хоть каким-то образом вас трогает. Какими бы сильными ни были при этом слезы, крики и топанье ногами. Если ребенок хоть раз добьется своего при помощи истерики, он будет пользоваться этим способом постоянно.

*Уступить — значит, стать жертвой манипуляции,
которая будет, в той или иной мере, постоянно совершенствоваться,
продолжаться всю оставшуюся жизнь.*

Желательно, чтобы спокойной **тактики поведения и неприятия истерик придерживались все члены семьи**, чтобы мамино «нет» никогда не превращалось в папино «да» или бабушкино «может быть». Тогда ребенок довольно быстро поймет, что истерика — это вообще не метод, и прекратит испытывать нервы взрослых на крепость.

Что делать ?

Первые детские истерики у малышек чаще наступают **в год**. Ведь на данном возрастном этапе они начинают впервые проявлять несмелые попытки самостоятельности, выраженные в устремленности к исследованиям и повышенном любопытстве.

Для взрослого окружения дитяти, особенно для его родителей, самым трудным является сохранение спокойствия и некоторой отстраненности в ходе истерического поведения. Поэтому следует понимать, что чувство любви к малышам не заключается в удовлетворении абсолютно всех детских «хочу». Отказать в желаемом крохе — это вполне нормальное поведение родителей в отношении детей. Одновременно с этим совершенно нормальной реакцией считается и детское возмущение таким отказом, поэтому идти на поводу требований собственного чада не следует.

Кроха с малого возраста должна усвоить, что ее истеричность и спекуляция эмоциями не принесет ожидаемых результатов. Вследствие чего ей придется отыскивать иные способы выражения собственных желаний.

Если ребенку 1-2 года, он довольно быстро способен сформировать правильное поведение на уровне рефлекса.

3 года

В возрасте около трех лет у ребенка происходит понимание и осознание самого себя в этом большом мире, и естественно, он хочет попробовать этот мир на прочность. К тому же детки в

этом возрасте еще не все и далеко не всегда способны выразить словами свои чувства, эмоции и переживания по какому-либо поводу. Вот и показывают их в форме истерики. **Довольно часто на этом возрастном этапе начинаются ночные истерики.** Они носят спонтанный характер, ребенок просто просыпается ночью и сходу практикует пронзительный крик, выгибается дугой, иногда старается вырваться от взрослых и пытаться убежать. Обычно ночные истерики продолжаются не так долго, и ребенок «перерастает» их, они прекращаются так же внезапно, как и начались.

6-7 лет

В 6-7 лет происходит новый этап взросления. Малыш уже созрел для того, чтобы отправиться в школу, и от него начинают требовать больше, чем ранее. Он очень боится не соответствовать этим требованиям, боится «подвести», стресс накапливается и порой выливается наружу опять же в форме истерики. Чаще всего к врачам с этой проблемой родители обращаются, когда ребенку уже исполнилось 4-5 лет, когда истерики происходят «по привычке».

Такие приступы свойственны детям капризным, возбудимым. Многие чада используют другие приемы вымещения гнева, разочарования или обиды — они сублимируют эмоцию в движение — падают, стучат ногами и руками, бьются головой о предметы, стены, пол.

При длительном и тяжелом истерическом аффективно-респираторном приступе могут начаться непроизвольные судороги, если у ребенка начнет страдать сознание. Иногда в этом состоянии малыш может описаться, даже если он давно прекрасно ходит на горшок, и казусов не случается. Обычно после судорог (тонических — с напряжением мышц или клонических — с расслаблением, «обмяканием») дыхание восстанавливается, кожные покровы перестают быть «синюшными», малыш начинает успокаиваться.

Советы

- **Научите ребенка выражать эмоции словами.** Совсем не гневаться и не раздражаться, как любой другой нормальный человек, ваш ребенок не может. Нужно просто научить его правильно излагать свой гнев или раздражение.
- **Ребенка, склонного к истерическим приступам, не стоит чрезмерно опекать, холить и лелеять, лучше всего как можно раньше отдать его в детский сад.** Там, приступы обычно не происходят вообще по причине отсутствия постоянных и впечатлительных зрителей истерик — мамы и папы.
- **Истерические приступы можно научиться предвидеть и контролировать.** Для этого родителям нужно внимательно понаблюдать, когда обычно начинается истерика. Ребенок может быть невыспавшимся, голодным или он не терпит, когда его начинают торопить. Старайтесь обходить потенциальные «конфликтные» ситуации стороной.
- **При первых признаках начинающейся истерики нужно постараться отвлечь ребенка.** Обычно, такое довольно успешно «срабатывает» с детьми до трех лет. С ребятами постарше это будет более сложно.
- **Если ваш ребенок склонен задерживать дыхание при истерике, ничего особо страшного в этом нет.** Для того чтобы наладить дыхание, нужно всего лишь дунуть в лицо малышу, и он обязательно рефлекторно сделает вдох.
- **Как бы ни было сложно родителям бороться с истериками ребенка, настоятельно рекомендуем дойти в этом до конца.** Если дать малышу победить вас истерикой, потом будет еще труднее. Ведь из истерящего трехлетки однажды вырастет истеричный и совершенно несносный подросток лет 15-16. Он испортит жизнь не только родителям. Он сильно осложнит ее самому себе.

Уделяйте ребенку больше внимания! Для ребенка даже плохое внимание лучше, чем никакое. Убедитесь в том, что тратите достаточно времени и откликаетесь на его основные потребности в любви и ласке.

Желаем Вам удачи!