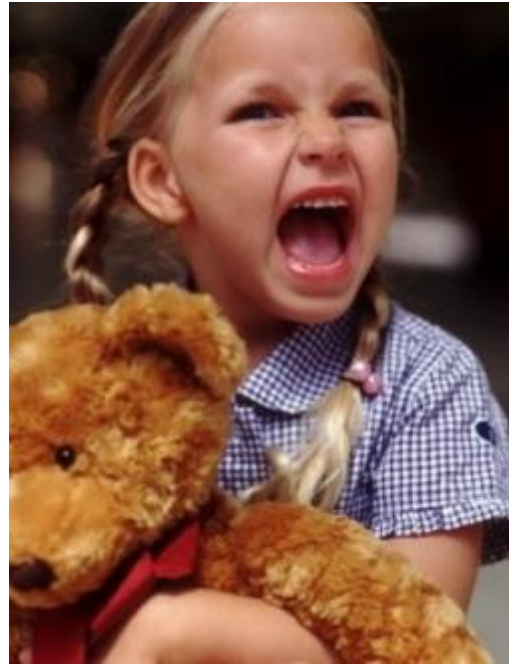


Истерика у ребенка

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. Иногда дети в припадке истерики могут биться головой о стену, кусать себя и окружающих. Ребёнок в этом состоянии не может адекватно воспринимать обычные методы общения и поэтому бесполезно пытаться ему что-то объяснить или доказать. Дети пользуются истерикой когда понимают, что на вас она действует.



Причины, по которым дети устраивают истерики

- Стремление обратить на себя внимание. Чтобы истерика не возникла по этому поводу, нужно заранее предупредить ребёнка, что в какой-то ситуации вы не сможете уделить ему время, и предложить ему альтернативный вариант для самостоятельного занятия.
- Старание добиться чего-то желаемого. В этом случае не надо немедленно отказываться от своего решения, нужно несколько раз уверенно сказать «нет», если запрет действительно обоснован, и продолжать заниматься своими делами.
- Неспособность выразить словами своё недовольство. Вы должны научить его выражать свои эмоции другими способами.
- Утомление, недосыпание, чувство голода. Для детей, склонных к истерикам очень важно соблюдение распорядка дня. Его 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. Если нужно рано утром идти в детский сад, разбудите ребёнка заранее и дайте ему время окончательно проснуться, иначе, если он закатит истерику, у вас не будет времени применять приёмы
- Состояние во время или после болезни. Понятно, что мама должна вовремя заметить признаки надвигающейся простуды или наличие у своего ребёнка хронически проблем со здоровьем. В этом случае ему нужно создать щадящий психологический режим и обратиться к врачу.
- Желание подражать взрослым или сверстникам. Нелепо требовать от ребёнка хорошего поведения, если вы сами часто срываетесь и нервничаете, когда вас что-то не устраивает. Ведите себя так, как вы хотите, чтобы вёл себя ваш ребёнок. Если он повторяет за истеричными детьми, нужно постараться объяснить ему, что так себя вести нехорошо, и при отсутствии эффекта постараться свести к минимуму подобные общения.

Часто бывает, что мы сами, неосознавая того, провоцируем истерики у детей. Это происходит, когда родители, бабушки и дедушки чересчур опекают или применяют патологическую строгость к ребёнку, что подавляет его самостоятельность и проявление инициативы.

В то же время, отсутствие необходимой родительской опеки, недостаточно отчётливое выражение своего отношения к положительным и отрицательным поступкам ребёнка, а также невыработанная система поощрений и наказаний так же отрицательно влияет на ребёнка - порождает вседозволенность и в тоже время неуверенность в себе, неспособность определить границы поведения, которые нельзя переходить.

Излишняя заласканность, потакание его капризам и отсутствие разумных требований также приводит к воспитанию капризных, истеричных детей.

Ошибки воспитания играют, несомненно, большую роль в формировании поведения ребёнка, однако нужно ещё раз подчеркнуть, что они являются лишь провоцирующими факторами, а корень всех проблем лежит в особенностях нервной системы ребёнка, которые являются врождёнными. И как раз в раннем детстве эти особенности проявляются наиболее ярко.

Различают несколько типов нервной системы ребёнка. Каждый тип имеет свои признаки, по которым можно определить, к какому складу нервной системы относится ваш ребёнок. Определить это нужно как можно раньше, чтобы выработать правильную тактику обращения с ребёнком, и этим помочь ему адаптироваться к различным жизненным ситуациям, что в конечном итоге, поможет ему вырасти уверенным в себе и способным адекватно переносить стрессы. Разберём основные типы нервной системы у детей и то, как нужно вести себя родителям, чтобы избежать конфликтов.

Итак, **слабый тип нервной системы** характеризуется замедленными процессами возбуждения и торможения. Такой ребёнок очень впечатлительный, подвержен тревоге и страху. Он необщительный, замкнутый, глубоко переживает обиды. Не любит конфликтов, плохо переносит изменения в своей жизни. Часто у него снижена самооценка, но он адекватно умеет анализировать свои чувства и эмоции. У такого ребёнка часто меняется настроение, его легко вывести из равновесия. Но он никогда не будет проявлять свои эмоции громким криком, недовольство будет выражать упорным хныканьем, которое не прекратится до тех пор, пока вы не обратите на него внимание. В стрессовых ситуациях у него парализуется воля, теряется контроль над своим поведением, он становится неменяемым. В сильном расстройстве такой ребёнок способен на непредсказуемые действия. У такого ребёнка неустойчивый аппетит и некрепкий сон.

Воспитывая, старайтесь относиться терпеливо к его промахам, не скупитесь на заслуженные ласки и похвалы, чаще привлекайте его к общению с близкими людьми. Вместе с ним занимайтесь домашними делами, мотивируя тем, что вам нужна его помощь. Делайте так, чтобы он достаточно отдыхал, максимально оградите его от шумных мероприятий, от резких перемен в жизни.

Второй тип нервной системы – **сильный**. Процессы возбуждения и торможения уравновешены. Дети такие редко бывают в плохом настроении. Нервничают только по довольно весомым причинам. Легко сходятся с детьми, спокойно адаптируются в разных ситуациях, конфликты разрешают легко и быстро. Они легко увлекаются, но быстро меняют эти увлечения, в связи с этим часто не держат обещания. Такие дети легки в воспитании, они редко создают проблемы. Однако если систематически нарушать

режимные факторы, дети начинают меняться и вести себя, как дети со слабой нервной системой.

Следующий тип нервной системы – **неуравновешенный**. Процессы возбуждения преобладают над торможением. Такие дети легковозбудимы, даже новая игрушка может вызвать бурную реакцию. Спят они недолго и неглубоко, легко просыпаются от малейшего шороха. В обществе часто ведут себя шумно, любят быть в центре внимания. Легко отвлекаются, поэтому не могут довести дело до конца. Детям с такой нервной системой нравится руководить, так как это получается лучше, чем заниматься однообразным делом. Если ребёнку в резкой форме указать на ошибки, он начнёт злиться и кричать, и, добившись, своего будет использовать скандалы постоянно. Любит всего достигать быстро и обязательно успешно. Если не получается, сразу теряют интерес.

Воспитывайте таких детей ненавязчиво. Помогайте им закончить начатое дело, так они научатся терпению. Научитесь чувствовать момент, когда ребёнок перестаёт воспринимать то, что вы пытаетесь ему донести и начинает противостоять вам - меняйте тему, иначе может начаться истерика. Периодически аккуратно внушайте ему, что его поведение не всегда правильно. Подавайте ему пример своим спокойствием, ведь он любит подражать вам.

И последний тип нервной системы – **медлительный**. Процессы торможения преобладают над возбуждением. Малыши такие крепко спят, хорошо кушают, до года быстро и выше нормы набирают вес. Эти дети спокойны, рассудительны, у них не бывает необдуманных поступков, ему комфортно в одиночестве, т.к. никто не отвлекает его от раздумий. Он долго «раскачивается», однако если возьмётся за дело, обязательно доведёт до конца. Он опасается резких перепадов настроения других людей. Они сдержанны на эмоции, поэтому часто сложно понять их душевное состояние. Такие дети умеют преданно дружить.

Роль родителей состоит в том, чтобы стимулировать ребёнка с такой нервной системой к действиям. Выбирайте такие игры, где нужно немного побегать, громко поговорить. Не ругайте их за медлительность - прежде чем что – то сделать ему нужно собраться с мыслями и понять, что от него требуется. Не спешите всё делать за ребёнка (потому что так быстрее). Помогите ему перебороть свою инертность. Подстёгивайте, устраивая соревнования. И, конечно обязательно подыгрывайте.

К серьёзным истерикам склонны в основном дети со слабым и неуравновешенным складом нервной системы.

У детей до года, истерики могут выражаться в приступах длительного истощного плача, возникающего даже при малейшей погрешности в уходе (мокрые пелёнки, голод, длительный промежуток между периодами сна, погрешности в питании кормящей матери). Их очень трудно успокоить, даже если эти погрешности устранены. Вызваны такие истерики, как правило, повышением внутричерепного давления и помочь в этом случае может только невропатолог. У новорождённых это бывает вследствие нарушения течения беременности и родов у матери, а иногда и проявлением врождённых заболеваний головного мозга.

Стадии истерики

Стадия крика – ребёнок истощно кричит, ничего не требуя и никого не видя вокруг. Стадия двигательного возбуждения – начинает кидать всё, что попадает ему под руку, а если ничего нет, просто топает ногами и размахивает беспорядочно руками. Стадия рыданий – ребёнок рыдает, всхлипывает и смотрит страдающим взглядом.

Если во второй стадии на ребёнка не обращать внимания, то третья не наступит. В третьей стадии вы обязательно должны помочь ребёнку успокоиться, иначе она может продлиться бесконечно долго, так как ему трудно справиться со своими эмоциями. Обнимите его, прижмите к себе, посадите на колени и покачайте. Обессиленный малыш, успокоившись, скорее всего, захочет полежать или даже поспать.

**Что делать, чтобы истерики у ребёнка возникали как можно реже,
а со временем и совсем прекратились.**

1. Взрыв эмоций легче предотвратить, чем потом лихорадочно думать, что предпринять.

Нельзя ждать наступление того момента, когда будет трудно что-либо сделать. Вы должны контролировать начинающиеся изменения в настроении ребёнка (недовольство, раздражение, плаксивость), и уметь вовремя отвлечь малыша от предмета, вызвавшего негативную реакцию. Можно предложить заняться чем-то иным, обратить внимание ребёнка на какой-либо другой предмет или явление. Иногда вспышку удаётся остановить проявлением сочувствия к его плохому настроению, при этом нужно попытаться увести его в сторонку и поговорить с ним, успокоить, обнять, ласково погладить по голове. Ребёнок не всегда может понять и объяснить своё состояние, поэтому, помогая выразить словами то, что он чувствует, вы даёте ему возможность расслабиться, способствуете устранению напряжённой ситуации. Со временем, исходя из темперамента ребёнка, вы успешно научитесь пользоваться этим методом. Но помните, метод отвлекания эффективен только тогда, когда если истерика находится в начальной стадии, и не работает, если она уже в разгаре. Отвлечь ребёнка в этот период уже невозможно, тщетность попыток лишь выведет вас из себя.

2. Дайте ребёнку понять, что вы не терпите истерик. Если истерика всё-таки случилась, прекратите всякое общение с ребёнком на это время. Не пытайтесь уговаривать, кричать и шлёпать его - это не поможет, а может даже усилить проявления истерики. К тому же из-за воплей вас попросту не услышат. Сделайте вид, что вы его не видите. Если потребуется, оденьте наушники, но не реагируйте. Когда обстановка немного разрядится, вы можете начать применять различные приёмы, позволяющие утихомирить ребёнка.

3. Во время истерики нужно ненадолго изолировать ребёнка. Отведите ребёнка в отдалённое место, где не должно быть детей, игрушек и телевизора. Пусть поймёт, что когда он ведёт себя неправильно, ему не будет позволено играть с другими детьми. В этом месте ребёнок должен находиться, столько, сколько понадобится времени, чтобы он успокоился. При повторной истерике, его нужно вернуть на прежнее место и опять оставить там на какое-то время, но не выпускать его полностью из поля зрения. Главное в это время - самому сохранять спокойствие. Однако он должен запомнить, что истерика – не повод, чтобы увильнуть от домашней работы или от выполнения уроков и, придя в норму, ему доведётся закончить работу.

4. Ваша тактика действий во время истерик ребёнка должна быть всегда одинаковой.

Алгоритм ваших действий при вспышках должен повторяться. Даже тогда, когда это происходит в общественных местах. Да, будет неприятно, но знайте, что окружающие не раз оказывались в таких ситуациях. Найдите в себе силы и будьте уверены, что делаете это во благо своего ребёнка. Если такие вспышки эмоций возникают и при общении с

другими людьми, нужно рассказать им, как правильно себя вести в такой ситуации и предупредить, чтобы не обращали внимания на ребёнка до того времени, пока он не успокоится. Общайтесь с этими людьми, дабы оценить успешно ли идёт перевоспитание.

5. Расскажите ребёнку, как нужно цивилизованно выражать своё недовольство. Обычно дети закатывают истерики потому, что не знают, как по - другому выразить свои чувства. Дайте понять, что ничего плохого в его скверном настроении нет, что все люди иногда расстраиваются, но нужно уметь сказать о том, что не нравится. Назовите несколько слов, которые он может использовать (например: я рассержен, я в гневе, я очень недоволен, мне грустно, мне скучно) и прорепетируйте их вместе с ребёнком. Поощряйте его похвалой каждый раз, когда он будет говорить о своих волнениях.

Для борьбы с истериками ребёнка, вам нужно уметь сохранять спокойствие.

Сделать это порой очень трудно, особенно, когда истерика случается в самый неподходящий момент. Но вы должны уметь сдерживать себя. Если всё же вы разгневались, глубоко вдохните, и выйдите на 3 минуты в другую комнату. Вам нужно потерять с ребёнком зрительный контакт. Но перед этим предупредите, что вы даёте ему время успокоиться и сейчас вернётесь. Пользуйтесь одной и той же фразой и больше ничего не говорите. Главное здесь спокойствие и молчание. Готовьтесь к разрухе в комнате, где остался ребёнок, но не наказывайте его за это. Этот метод называется «тайм-аут». Он прост, универсален и способен помочь в сохранении спокойного расположения духа и контроля над гневом. Однако знайте, что в последующем, вы должны увеличить количество времени, проводимого с ребёнком за совместными играми, иначе, из-за частых тайм – аутов, он может озлобиться и потерять доверие к родителям. После истерики ведите себя так, как будто ничего не произошло. Не надо комментировать произошедшее. Пусть ребёнок опять заслужит ваше расположение. Через две – три недели таких приёмов, истерики у вашего ребёнка должны стать реже.

Если, несмотря на ваши усилия и терпение, плохое поведение всё-таки сохраняется, нужно обратиться неврологу, который назначит обследование. Если обследование не выявит отклонений, невролог назначит консультацию психолога или психотерапевта, который определит, есть ли у ребёнка психические нарушения и надо ли проводить медикаментозное лечение.