

Истерика у ребенка: что делать?



На самом же деле, причины истерик, как и пути устранения такого поведения, практически всегда лежат на поверхности. Задача родителей — вникнуть в ситуацию и попытаться понять, что движет чадом.

Причины истерики у ребенка.

В исключительно редких случаях к истерике приводят внутренние сбои организма - расстройства нервной системы.

Во всех же остальных ситуациях истерика — своеобразный ответ психики ребенка на входящую в нее информацию. Чаще всего корни этой проблемы необходимо искать во взаимоотношениях между членами семьи.

Существует перечень факторов, провоцирующих приступы:

- постоянное недосыпание
- повышенная утомляемость
- недостаточное питание, приводящее к постоянному чувству голода
- перенесенное тяжелое соматическое заболевание
- врожденный неуравновешенный склад нервной системы
- ошибки воспитания в виде чрезмерной строгости, опеке или частых наказаний



В основе истерики может лежать любой из перечисленных факторов, а в большинстве случаев — их совокупность.

Непосредственными причинами приступа довольно часто являются:

- отрыв от интересного занятия
- желание получить новую игрушку или вещь, запрещенную родителями
- стремление привлечь внимание окружающих
- попытки выразить недовольство
- желание подражать кому-либо
- неудача при выполнении определенного занятия

Типы истерики у ребенка.

Специалисты выделяют 2 типа истерики у ребенка, которые отличаются по механизму своего развития и провоцирующим факторам:

1. **Верхний тип истерики.** Он получил свое название в знак того, что за его развитие отвечает наиболее верхняя часть центральной нервной системы — кора головного мозга. Этот тип истерики характеризуется тем, что ребенок преднамеренно ее закатывает. Наиболее яркий пример подобного эпизода — скандал в магазине при отказе родителя купить новую игрушку. Авторы называют главной причиной подобного расстройства дефицит воспитания.
2. **Нижний тип истерики.** За его развитие отвечают более нижние отделы центральной нервной системы, которые не находятся под властью сознания. Проявлениями такой истерики следует считать приступы плача, крика и бесконтрольного поведения в ответ на принятие душа, на яркий свет, громкую музыку и прочие подобные факторы. Такая истерика чаще всего является следствием перегрузки нервной системы большим количеством информации, недостатком сна и прочими факторами.

Подходы к устранению того или другого вида истерики должны отличаться, так как эти два расстройства имеют разную природу происхождения. Если верхний тип является следствием ошибок воспитания, то для устранения случаев истерик нужно устранить ошибки воспитания.

В то же самое время, при наличии нижнего типа истерики, лучше сразу же обратиться за помощью к специалисту, дабы не усугубить и так непростую ситуацию.

Что делать при истерике у ребенка?

Тактика родителей при истерике должна отличаться в зависимости от возраста ребенка, поскольку на разных этапах своего развития малыш испытывает разные потребности и желания. Но, вместе с этим, существуют определенные принципы, которые помогают успокоить ребенка при истерике, независимо от его возраста.

Принцип первый — оставайтесь спокойным.

Ребенок может привлечь внимание родителей только своим поведением. Истерика — одна из таких попыток добиться своего. Если малыш почувствует, что родители реагируют на его выходки, то риск повторной истерики существенно повысится. Если вы стали свидетелем такого поведения — не теряйте самообладание. В некоторых случаях это может быть очень трудно, особенно когда истерика случается в людном месте или ребенок заходится в плаче до остановки дыхания. Но только безразличие является правильным путем в борьбе с детскими истериками.

Принцип второй — оставайтесь взрослым.

Никогда не переходите на язык ребенка и не вступайте с ним в дискуссию. Единоразы поддавшись на его уговоры, вы заметите, что в следующий раз он будет манипулировать вами с гораздо большей уверенностью в положительном для него результате. Если ребенок захотел новую игрушку, не пытайтесь отговаривать его или предлагать взамен что-то другое. Вы должны четко держаться своей линии, а при первых же проявлениях истерики указать, что игрушка не позволена в первую очередь из-за его плохого поведения.

Если вы боитесь взглядов окружающих или в своем приступе дите приносит дискомфорт окружающим, лучше отвести его в удаленное и безопасное место.

Если ребенок маленький и может невольно причинить себе вред, нужно остаться с ним, пока он полностью не успокоится!

Принцип третий — отложите разговор.

Самое плохое решение при истерике у ребенка — начинать тут же обсуждать возникшую ситуацию. Лучше всего отложить разговор до тех пор, пока малыш или подросток полностью не успокоится и не сможет правильно воспринимать вашу информацию.

В процессе последующего разговора, прежде всего, уточните причину такого поведения. Аргументированно объясните, почему вы не смогли удовлетворить просьбу ребенка, и почему так нельзя поступать. Только не угрожайте малышу наказанием при повторении истерики. Как показываем практика, под риском наказания дети закатывают истерики намного чаще.

Принцип четвертый — избегайте причин.

Если вам показалось, что вы выяснили причину такого поведения вашего малыша, вам не нужно сразу же проверять на практике, как он поведет себя при повторном ее появлении. Первое время лучше избегать подобных конфликтных ситуаций. Если ребенок забудет об этом эпизоде, то есть очень много шансов, что истерика больше не повторится.

Принцип пятый — избегайте перенапряжения.

Нередко причиной истерики является вовсе не скверный характер малыша, а физическое или, особенно, моральное перенапряжение. Если ребенок устает от большого количества занятий, или его постоянно окружают семейные ссоры, причина истерики — не в ребенке.

Попытайтесь создать вокруг вашего малыша дружелюбную атмосферу, обеспечьте его рациональным питанием, полноценным сном, прогулками на воздухе. Следите за его успехами в школе и за тем, чтобы физические и умственные нагрузки соответствовали возрасту. Если успеваемость падает, возможно, не стоит кричать на малыша. Вполне вероятно, что он не успевает из-за того, что ему приходится после школы посещать какие-то кружки или секции. Помните, что не все дети могут справляться с домашними заданиями одинаково успешно.

Истерика у ребенка 1–2 лет.

В этом возрасте малыш уже начинает понимать запретное значение таких слов как «нет» или «нельзя». Нередко он воспринимает их своего рода раздражителями, отвечая на это приступами истерики. Чаще всего, это случается в людных местах, где истерика рассчитана, в первую очередь не на родителей, а на окружающих.

Помня об общих принципах борьбы с истерикой у ребенка, первое, что нужно сделать, обнять его и попытаться удержать в своих объятиях. Довольно часто подобный прием успешно проходит и ребенок успокаивается. Если же он, наоборот, пытается вырваться из объятий, не следует его удерживать, это может только усугубить ситуацию.

Если побег малыша не принесет ему вреда, отпустите его и попытайтесь переждать приступ. После этого в доступной для ребенка форме покажите ему свою любовь. Это могут быть объятия, поцелуи или что-либо другое, **но только не разрешение того, чего он пытался добиться своей истерикой.**

