



Детские истерики –

все, что нужно знать родителям

Маленькие дети еще не развили навыки преодоления трудностей. Вместо этого они склонны просто терять контроль над своими чувствами. Что можно считать истерикой? Выражение сильных эмоций и негативных чувств через агрессию, крик, плач, беспомощность и неадекватное поведение. Истерика проявляется в разных формах, ребенок может упасть на пол, биться головой о предметы, отказываться от общения или даже терять сознание. При этом важно отличать нормальные проявления эмоций от поведения, которое уже можно назвать истерикой.

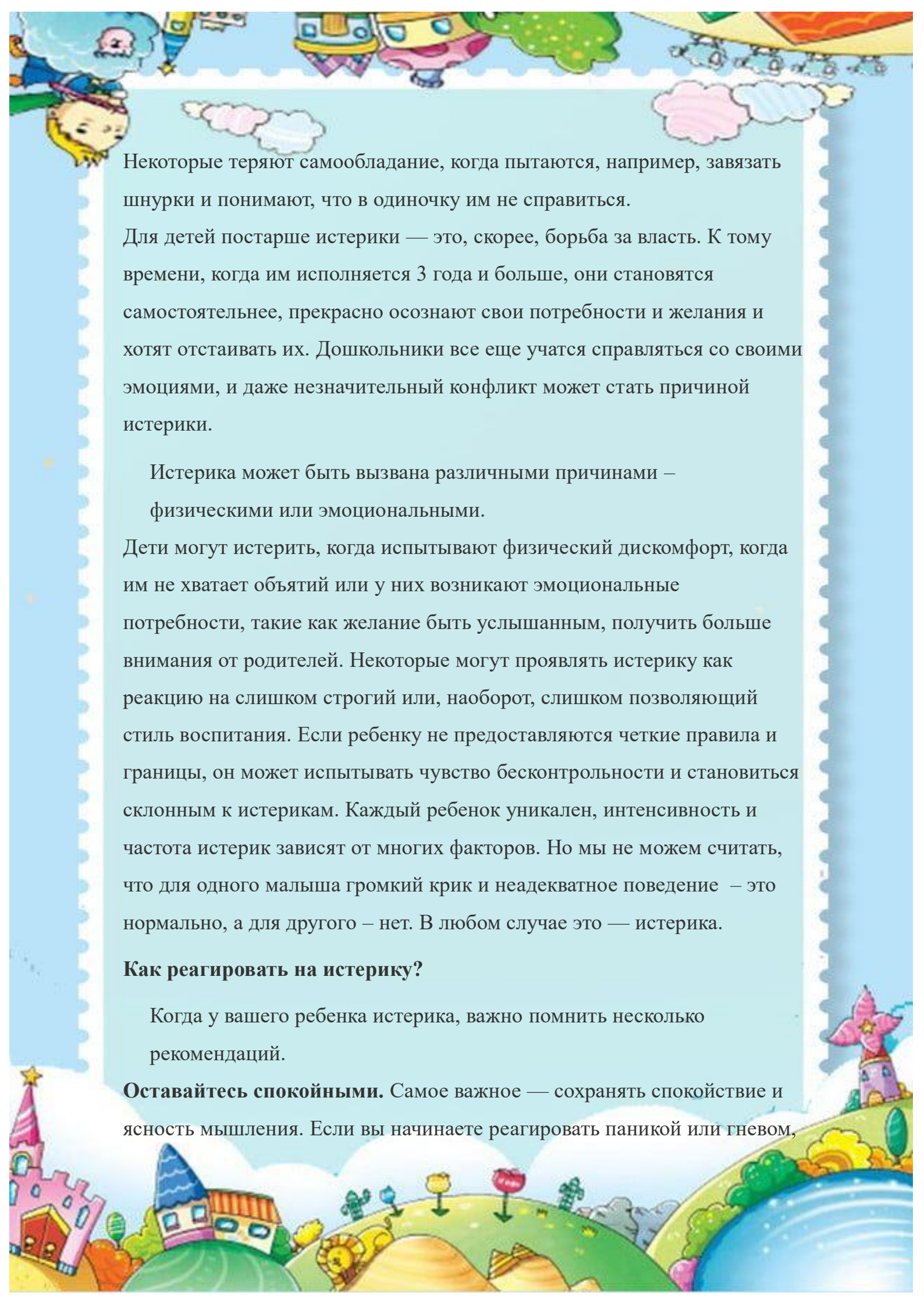
Истерики могут даже заставить усомниться в своих родительских качествах. Но такие сильные эмоциональные всплески не являются признаком плохого воспитания. На самом деле это нормальная часть детства.

Причины истерик

По сути, каждая истерика возникает из-за одной простой вещи: ребенок не получает того, что он хочет. У малышей в возрасте от одного до двух лет истерики часто возникают потому, что они пытаются сообщить о своих потребностях — нужно больше еды, сменить подгузник, хочу вон ту игрушку, — но не имеют языковых навыков для этого.

Поскольку ваш малыш очень ценит свою растущую независимость, он может особенно расстраиваться, когда ему явно нужна помощь.





Некоторые теряют самообладание, когда пытаются, например, завязать шнурки и понимают, что в одиночку им не справиться.

Для детей постарше истерики — это, скорее, борьба за власть. К тому времени, когда им исполняется 3 года и больше, они становятся самостоятельнее, прекрасно осознают свои потребности и желания и хотят отстаивать их. Дошкольники все еще учатся справляться со своими эмоциями, и даже незначительный конфликт может стать причиной истерики.

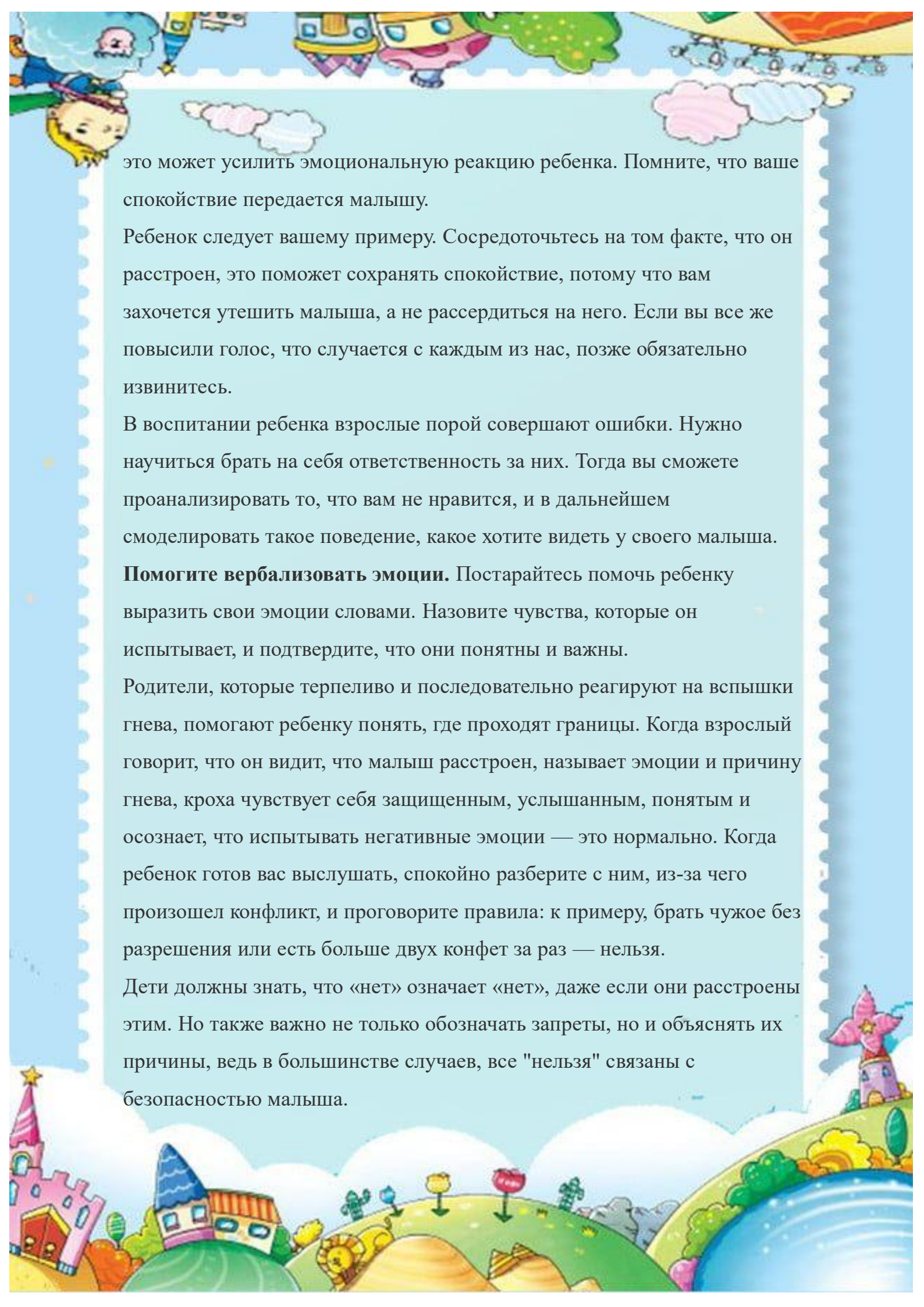
Истерика может быть вызвана различными причинами — физическими или эмоциональными.

Дети могут истерить, когда испытывают физический дискомфорт, когда им не хватает объятий или у них возникают эмоциональные потребности, такие как желание быть услышанным, получить больше внимания от родителей. Некоторые могут проявлять истерику как реакцию на слишком строгий или, наоборот, слишком позволяющий стиль воспитания. Если ребенку не предоставляются четкие правила и границы, он может испытывать чувство бесконтрольности и становиться склонным к истерикам. Каждый ребенок уникален, интенсивность и частота истерик зависят от многих факторов. Но мы не можем считать, что для одного малыша громкий крик и неадекватное поведение — это нормально, а для другого — нет. В любом случае это — истерика.

Как реагировать на истерику?

Когда у вашего ребенка истерика, важно помнить несколько рекомендаций.

Оставайтесь спокойными. Самое важное — сохранять спокойствие и ясность мышления. Если вы начинаете реагировать паникой или гневом,



это может усилить эмоциональную реакцию ребенка. Помните, что ваше спокойствие передается малышу.

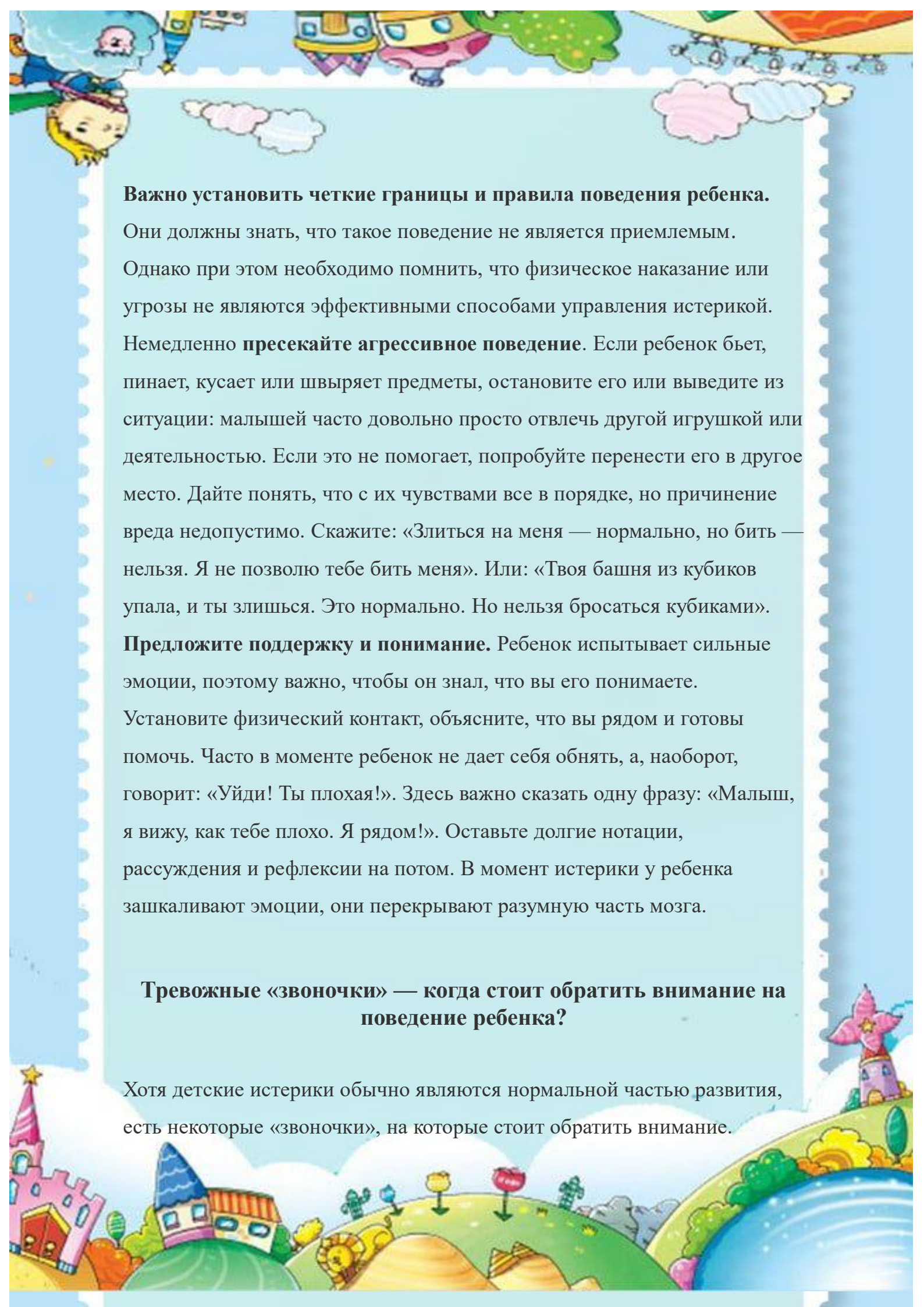
Ребенок следует вашему примеру. Сосредоточьтесь на том факте, что он расстроен, это поможет сохранять спокойствие, потому что вам захочется утешить малыша, а не рассердиться на него. Если вы все же повысили голос, что случается с каждым из нас, позже обязательно извинитесь.

В воспитании ребенка взрослые порой совершают ошибки. Нужно научиться брать на себя ответственность за них. Тогда вы сможете проанализировать то, что вам не нравится, и в дальнейшем смоделировать такое поведение, какое хотите видеть у своего малыша.

Помогите вербализовать эмоции. Постарайтесь помочь ребенку выразить свои эмоции словами. Назовите чувства, которые он испытывает, и подтвердите, что они понятны и важны.

Родители, которые терпеливо и последовательно реагируют на вспышки гнева, помогают ребенку понять, где проходят границы. Когда взрослый говорит, что он видит, что малыш расстроен, называет эмоции и причину гнева, кроха чувствует себя защищенным, услышанным, понятым и осознает, что испытывать негативные эмоции — это нормально. Когда ребенок готов вас выслушать, спокойно разберите с ним, из-за чего произошел конфликт, и проговорите правила: к примеру, брать чужое без разрешения или есть больше двух конфет за раз — нельзя.

Дети должны знать, что «нет» означает «нет», даже если они расстроены этим. Но также важно не только обозначать запреты, но и объяснять их причины, ведь в большинстве случаев, все "нельзя" связаны с безопасностью малыша.



Важно установить четкие границы и правила поведения ребенка.

Они должны знать, что такое поведение не является приемлемым.

Однако при этом необходимо помнить, что физическое наказание или угрозы не являются эффективными способами управления истерикой.

Немедленно **пресекайте агрессивное поведение**. Если ребенок бьет, пинает, кусает или швыряет предметы, остановите его или выведите из ситуации: малышам часто довольно просто отвлечь другой игрушкой или деятельностью. Если это не помогает, попробуйте перенести его в другое место. Дайте понять, что с их чувствами все в порядке, но причинение вреда недопустимо. Скажите: «Злиться на меня — нормально, но бить — нельзя. Я не позволю тебе бить меня». Или: «Твоя башня из кубиков упала, и ты злишься. Это нормально. Но нельзя бросаться кубиками».

Предложите поддержку и понимание. Ребенок испытывает сильные эмоции, поэтому важно, чтобы он знал, что вы его понимаете.

Установите физический контакт, объясните, что вы рядом и готовы помочь. Часто в моменте ребенок не дает себя обнять, а, наоборот, говорит: «Уйди! Ты плохая!». Здесь важно сказать одну фразу: «Малыш, я вижу, как тебе плохо. Я рядом!». Оставьте долгие нотации, рассуждения и рефлексии на потом. В момент истерики у ребенка зашкаливают эмоции, они перекрывают разумную часть мозга.

Тревожные «звоночки» — когда стоит обратить внимание на поведение ребенка?

Хотя детские истерики обычно являются нормальной частью развития, есть некоторые «звоночки», на которые стоит обратить внимание.

⑩ Частота и интенсивность: если истерики становятся постоянными и чрезмерно интенсивными, может быть полезно обратиться за помощью к детскому психологу или специалисту по развитию детей.

⑩ Продолжительность: если истерики ребенка продолжаются более 30 минут или возникают часто, это может указывать на более серьезные проблемы или нарушения.

⑩ Воздействие на функционирование: если истерики существенно влияют на повседневное функционирование ребенка, его отношения со сверстниками, обучение или семейную жизнь, это может требовать более глубокого исследования и вмешательства специалистов. Очень чувствительные дети часто беспокойно спят, стараются сократить круг общения и склонны к развитию фобий.

⑩ Сопутствующие симптомы: если помимо истерик у ребенка наблюдаются другие странные поведенческие или эмоциональные симптомы, такие как повышенная тревожность, повторяющиеся соматические жалобы или существенные изменения в настроении, это может указывать на возможные проблемы, требующие внимания.

Мягко говоря, справиться с истериками детей — трудно. Тем не менее полезно помнить, что детям в этот момент еще сложнее. Таким образом, вместо того, чтобы рассматривать истерики как поведенческую проблему, рассматривайте их как возможности для обучения и периоды, когда вашему ребенку нужна дополнительная поддержка любящих родителей.