

"Успокойся! Хватит меня позорить!". Детские истерики: почему они возникают и как с ними справиться.

Ребёнок кричит и плачет: он не хочет идти в детский сад, не получил любимую игрушку или сладость. Все родители проходят через детские истерики — это неотъемлемый этап взросления.

Причины детских истерик

Чаще всего родители беспокоятся, когда ребёнок устраивает истерику, во время которой его невозможно успокоить. Нужно понимать, что такие истерики случаются в моменты детского кризиса — перехода с одного уровня эмоциональной зрелости на другой. Как правило, сначала это кризис 2–3 лет, а затем кризис 5–6 лет.

Такой эмоциональный переход случается, когда ребёнок не может осмыслить, принять какие-то довольно сложные, неприятные вещи. Именно непонимание и отрицание вызывают бурю злости и негатива.

Самое главное для ребёнка 2–3 лет — понять, что его желания не равны желаниям родителей. Тогда у него начнет развиваться ощущение того, что они разные, что на родителя можно злиться. Это сепарация, которая начинается со злости.

Как правило, такие пиковые моменты длятся 2–3 месяца. Но если каждый раз идти на уступки или, наоборот, ругаться на ребенка, то момент сепарации будет затягиваться вплоть до школьного возраста — а значит, будут истерики в год, истерики в 3 года, истерики в 5 лет и так далее.

Как отличить детскую истерику от каприза

Обычные капризы довольно быстро завершаются. Например, ребенок хочет что-то получить или не хочет куда-то идти, на что родитель может сказать: «Нет, мы купим это в другой раз» или «Нет, давай пока займёмся другим». Ребёнок немного похнычет, но в итоге перестроится и примет вашу версию развития событий.

А истерика — это когда ребёнок видит только свое желание. Он на нём заиклен. И вывести его из этого состояния обычными средствами, уговорами и объяснениями не получается.

Признаки детских истерик

У маленьких детей случаются сильные внешние проявления истерик, среди них:

- ✓ Крики и плач;
- ✓ Ребёнок лежит на полу или катается по полу (особенно в людных местах);
- ✓ Ребёнок выгибает тело дугой, бьется головой, стучит кулаками о поверхность.

Среди внутренних признаков, по которым родители могут распознать истерику, есть:

Невозможность вывести ребёнка из состояния истерики обычными способами. Отвлечь и переключить внимание не получается;

Сильная эмоция захватывает ребёнка на 100%. Ничего другого не остается, кроме желания «Мам, купи», «Никуда я не пойду»;

Слова не работают. Просто сказать «да» для успокоения ребёнка уже не получится.

Как предупредить начало истерики

Лучшая истерика — это та истерика, которая не началась. Для этого родителям нужно улавливать момент, когда ребенок находится в пограничной стадии. Тогда будет возможность успокоить его обычными способами — словами и уговорами.

Как выглядит классическая сцена? Ребёнок чего-то требует, родитель не может ему это дать. Многие взрослые в таких ситуациях некорректно реагируют, начинают ругаться и кричать, из-за чего ребенок устраивает истерику.

Именно в этот момент важно вспомнить, что взрослый человек в конфликте — это вы.

Четко и ясно скажите ребёнку, что вы не можете дать ему то, что он хочет: «Нет, этого не будет», «Нет, я это не разрешаю». Не уговаривайте ребенка, не уходите в долгие объяснения: это очень много непонятных для детей слов. У ребёнка появляется иллюзия, что нужно просто громче кричать, ярче заявить о себе и родитель перестанет эти странные слова говорить;

Затем подтвердите ребёнку, что вы видите его желания и злость: «Я понимаю, что ты зол, но этого не будет»;

Итого: с одной стороны — чёткое «нет», с другой — подтверждение: «Да, ты злишься на мой поступок».

Как успокоить ребёнка при истерике

Если получилось разрешить конфликт на первой стадии — отлично, если нет — значит, нужно принять истерику и помочь ребёнку выйти из этого состояния. Разбираемся, как успокоить ребёнка при истерике, когда эмоция достигла пика.

Если ребёнок устроил истерику в людном месте, уведите или перенесите в спокойное место подальше от окружающих. Предложите ребёнку воду и небольшой перекус, чтобы его внимание переключилось. Маленьким детям можно давать соску.

Возьмите ребёнка на руки, обнимите его. Телесный контакт с родителем успокаивает детей, это обязательно нужно использовать.

Если причина истерики вам непонятна, но ребёнок идёт на контакт, попробуйте задать наводящие вопросы: «Ты испугался?», «Тебе больно?»

Если маленькому ребёнку нужно как можно скорее получить физическое успокоение от родителя, то чем старше ребёнок становится, тем больше работает эмоциональный контакт. Поэтому старших дошкольников и школьников можно пробовать выводить на диалог.

Эмоциональное успокоение — это присоединение к переживаниям ребёнка. В этом случае мы успокаиваем просто тем, что находимся рядом, говорим поддерживающие слова.

Что делать, если ребёнок просыпается в истерике

Маленькие дети до 3 лет часто просыпаются в истерике ночью. Родителей пугает, что в таких случаях ребёнок никак не слышит их и не реагирует на слова.

На самом деле ночные истерики почти ничем не отличаются от дневных. Алгоритм такой же: возьмите ребёнка на руки, дайте ему попить воды или сосать соску.

Не забывайте, что истерики у ребёнка ночью могут быть связаны не только с психологическими проблемами, но и с физическими. Если ребёнок постоянно плачет и ничто его не успокаивает, стоит связаться с врачом и пройти необходимые обследования.

Что стоит за многолетними истериками

За истерикой, как правило, стоит сильная эмоция, с которой ребёнок не может справиться. Поэтому нет смысла требовать от ребёнка прекратить истерику, это не в его силах.

Временные истерики у ребёнка, длящиеся несколько месяцев, — это закономерное развитие эмоционального интеллекта, в них ничего страшного нет. Но если это постоянные истерики и они длятся уже несколько лет, ребёнок плачет и кричит регулярно, то это может быть показателем того, что в коммуникации родителей и ребёнка что-то не так.

Значит, на предыдущем этапе родитель не смог обозначить ребёнку правила и границы, а потом принять, с эмпатией отнестись к его злости. В этом случае родителям стоит посоветоваться с психотерапевтом — сходить на сеанс отдельно или вместе с ребёнком.