

Детская истерика



Детская истерика (истерический невроз) — состояние крайнего нервного возбуждения, сопровождающееся потерей самообладания и неадекватным поведением. Со стороны выглядит безобразно, пугает всех окружающих.

Несмотря на то, что большинство родителей знают, как остановить детские истерики (не обращать на них внимания), не у всех это получается

Причины

Основная причина истерики — столкновение интересов ребёнка и родителей. У него с возрастом появляются личные предпочтения и желания, которые расходятся с требованиями взрослых.

Психологические со стороны ребёнка:

отсутствие возможности вербально высказать недовольство (когда ещё не умеет разговаривать), привлечение к себе внимания, которого не хватает, непреодолимое желание добиться чего-либо, выражение протеста, слабый, неуравновешенный тип нервной системы.

Психологические со стороны взрослых:

гиперопека, чрезмерная строгость, неправильная система наказаний и поощрений или её отсутствие, прерывание любимого занятия и т.д.

Физиологические:

Недосыпание, переутомление, чрезмерные физические или эмоциональные нагрузки, голод, заболевания нервной системы.

Признаки

Каждый истеричный ребёнок во время приступа ведёт себя по-разному. Кто-то может просто топтать ногами и громко орать. Другие начинают кататься по полу. Перед истерикой многие как бы «готовятся» к предстоящему представлению. Если удастся поймать этот момент, можно предупредить приступ. Об этом сигнализируют особые предвестники: лёгкое хныканье, сопение, пыхтение, ворчание и т.д.

Что делать

1. Попытка перехвата

Чтобы избежать истерики, нужно: изучить предвестники (они у каждого индивидуальны), уметь распознавать по ним приближающийся приступ заранее, срочно отвлечь, переключить внимание на что-то захватывающее, интересное.

2. Обозначение проблемы

Когда ребёнок успокоится, нужно обязательно выяснить причину его расстройства и, чётко сформулировав, проговорить возникшую проблему. Например: «Ты сердишься, потому что я не купила тебе куклу», «Ты обиделся, потому что тебе не дали ещё погулять». Во-первых, это позволит ему осознать, что произошло. Во-вторых, научит говорить о собственных чувствах.

После этого проводится разъяснительная беседа, почему он не получил желаемого: «Мы договорились, что купим куклу на день рождения», «Нам надо ещё поужинать, помыться и поиграть — мы бы не успели этого всего сделать, если бы остались гулять».

Не всё получится с первого раза — поначалу ребёнок будет спорить и отстаивать свои права, но постепенно осознает тщетность таких бунтов и собственную неправоту.

3. Сохранение спокойствия

Если предупредить надвигающуюся грозу не получилось, можно попробовать остановить истерику у ребёнка, соблюдая следующую инструкцию:

Ничего ему не доказывать, не объяснять, не воспитывать, так как в этот момент он не способен адекватно воспринимать речь и нормально общаться.

4. Игнорирование

Если истерика продолжается, несмотря на все ваши действия, единственно верный выход из сложившейся ситуации — игнорировать её. Для родителей это самое сложное. Ведь им кажется, что: у ребёнка сейчас случится

сердечный приступ, так сильно он орёт, он разобьёт и исцарапает в кровь себе голову и руки, все на него смотрят и осуждают.

Эти мысли нужно отбрасывать. С подобным паническим настроением легко справиться, если один раз убедиться в том, что к серьёзным последствиям (сердечному приступу или сотрясению мозга) детская истерика не приводит

5. Подведение итогов

После того, как истерика закончится, не стоит сразу начинать отчитывать ребёнка, воспитывать, высказывать своё неудовольствие. Нужно выждать какое-то время. При этом старайтесь обращать на него минимум внимания. Но не игнорировать, если он что-то спрашивает и пытается, что называется, навести мосты. Обязательно отвечайте, но односложно, неохотно, демонстрируя своим видом, что вы недовольны произошедшим.

Психологи рекомендуют после истерики выждать паузу в 15 минут. Если она затянется, разговаривать будет уже бесполезно: за детские эмоции отвечает кратковременная память, так что спустя 20-30 минут после случившегося они могут не вспомнить, почему так произошло и в чём именно они виноваты. Начинать беседу раньше тоже не имеет смысла, так как обида и недовольство будут ещё слишком свежи и всё может повториться.

