

# Как справиться с детской истерикой???

Пронзительный плач, вопли и полная потеря контакта с реальностью – частое явление у малышей. Взрослые склонны называть это истерикой, порой списывая на упущения в воспитании. Но это заблуждение. Подобные эмоциональные проявления – естественная реакция формирующейся психики ребенка на различные факторы, такие как переутомление, стресс или потребность в еде. По мере взросления ребенок осваивает словесное выражение чувств и учится управлять своими действиями, что постепенно уменьшает частоту и силу эмоциональных взрывов. Однако нередко родители не знают, как правильно реагировать на бурные детские эмоции, что может только ухудшить положение.



Важно понимать, что когда ребенок находится в подобном эмоциональном состоянии, он может не только громко плакать и кричать, но и падать, бесконтрольно махать руками и ногами, проявлять агрессию по отношению к себе и другим, бросаться предметами, увеличивая вероятность получения травм. Необходимо помнить, что подобное поведение доставляет страдания и самому ребенку. Агрессивная реакция взрослых лишь усугубит ситуацию. Сохранение спокойствия и правильный подход к ребенку крайне важны. Если эмоциональные вспышки происходят слишком часто и проявляются очень интенсивно, а поводы для плача кажутся незначительными, рекомендуется обратиться к детскому психоневрологу, чтобы исключить возможные медицинские причины такого поведения. Как правило, наиболее интенсивно эмоциональные всплески наблюдаются в возрасте от года до 3-4 лет. Для многих детей в этот период характерны крики и агрессивное поведение, поскольку им сложно контролировать свои чувства и выражать их словами.

Помните, что каждый ребенок уникален. Дети, отличающиеся высокой эмоциональной возбудимостью, могут чаще демонстрировать истерики в отличие от своих более спокойных сверстников.

## Факторы, которые часто провоцируют бурные эмоциональные реакции у маленьких детей:

- - физиологический дискомфорт, такой как утомление, болевые ощущения, потребность в пище или температурный дисбаланс (жара или холод).
- - перегрузка нервной системы, например, из-за избытка новых впечатлений или ограничения в двигательной активности.
- - ощущение беспомощности и неспособность изменить ситуацию, например, когда ребенка уводят с интересной игровой площадки против его воли.
- - несоответствие между тем, что ребенок хочет сделать, и тем, что он может, например, при безуспешных попытках создать рисунок или поделку.
- - стремление привлечь внимание окружающих – иногда истерика является способом компенсировать недостаток внимания со стороны родителей, особенно в семьях с несколькими детьми или после рождения еще одного ребенка.
- - невозможность немедленно удовлетворить сильное желание, например, запрет взять телефон, несмотря на огромное желание ребенка.

**Детская истерика** – это прежде всего сигнал о том, что ребенку требуется ваша поддержка и участие.

Крики, упреки или наказание в ответ не дадут положительного результата.



## Как же прекратить истерику и возможно ли навсегда избежать подобных ситуаций?

Полностью избавить ребенка от истерик не удастся, однако можно сократить их частоту и продолжительность. Для этого необходимо предпринять следующие шаги:

- Сохранять спокойствие и проявлять понимание, поскольку такое проявление эмоций естественно для маленьких детей.
- Предлагать ребенку другие, безопасные способы выражения гнева (например, рычать или топать).
- Давать ребенку возможность выплеснуть накопившееся раздражение, например, через подвижные игры (подушечные бои).
- Уважать чувства и эмоции ребенка, озвучивая их, например: «Ты радуешься» или «Ты очень сердишься».
- Быть последовательным и не отменять правила и требования, вызывающие протест. Если что-то было запрещено, запрет должен оставаться в силе даже после истерики.
- Показывать своим примером, что на раздражители можно реагировать спокойно, а от перенапряжения избавляться безопасными способами.
- Полностью исключить физические наказания и избегать агрессивной реакции на плохое поведение ребенка.

## Как прекратить истерику у новорожденного малыша?

Молодые родители часто жалуются на то, что новорожденный ребенок постоянно кричит. Дело в том, что в младенческом возрасте дети не плачут без причины. Крик и слёзы — единственный доступный малышу способ сообщить окружающим о том, что он нуждается в помощи и внимании.

### Что можно сделать?

- - Проявлять чуткость и внимание к нуждам ребенка;
- - придерживаться установленного распорядка дня;
- - регулярно посещать врачей и выполнять предписания.

## Что делать, если случилась истерика у ребенка 1,5–2 лет?

Интенсивные эмоциональные проявления в этом возрасте объясняются возросшей деятельностью детей в годовалом возрасте, в то время как навыки самоконтроля еще недостаточно развиты: маленькие дети еще не умеют сдерживаться, проявлять выдержку.

### Совет:

- - попробовать отвлечь малыша чем-то интересным или просто поддержать его словами в непростую минуту;
- - если же малыш игнорирует добрые слова, начинает еще сильнее кричать, то лучше набраться терпения и переждать истерику.



### Как успокоить двухлетнего ребенка?

Когда ребенок охвачен истерикой – громко рыдает, валяется на полу или швыряет предметы, попытки его успокоить, призвать к благоразумию или пригрозить – бесполезны. Даже если ребенок ведет себя дерзко, не стоит отвечать ему агрессией. Но если он пытается вас ударить, можно мягко остановить его руку. Найдите способ пережить истерику, который поможет ее смягчить: присядьте рядом с ребенком или, напротив, или отойдите и займитесь своими делами. Во время особо сильных проявлений эмоций следите, чтобы ребенок не поранился.

Если "шторм" разразился в общественном месте, важно защитить ребенка от взглядов и замечаний посторонних:

- - попытаться изолировать ребенка – например, отвести его в тихое место и там дождаться окончания истерики;
- - в конце обнимите ребенка и вместе порадитесь, что она закончилась.

### Как успокоить ребенка в 3 года и старше?

В этом возрасте хорошо работают те же рекомендации, что и в случае с малышами от 1 до 3 лет. Главное различие в том, что в возрасте от 3 лет дети лучше умеют выражать эмоции и мысли словами.

#### Совет:

- - попробуйте спросить ребенка о его самочувствии, о его ощущениях и причинах;
- - помогите ему описать свои чувства и предлагайте различные варианты решения проблемы;
- - чтобы предотвратить истерики, в спокойной обстановке можно играть в ролевые игры с игрушками, где одна из них устраивает истерику;
- - вместе ищите способы выхода из подобных ситуаций.

