

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Свердловской области,
реализующее адаптированные основные общеобразовательные программы,
«Центр «Дар»

Почему у детей случаются истерики?



Подготовил
Педагог-психолог
Ивакина Н.А

Г. Реж, 2021

Истерика

- Детская истерика (истерический невроз) — состояние крайнего нервного возбуждения, сопровождающееся потерей самообладания и неадекватным поведением. Со стороны выглядит безобразно, пугает всех окружающих. Чаще всего используется осознанно для достижения желаемого. Однако из этого правила есть исключения. Приступы могут быть продиктованы психотравмами или заболеваниями нервной системы. В таких случаях требуется помощь неврологов и психотерапевтов.



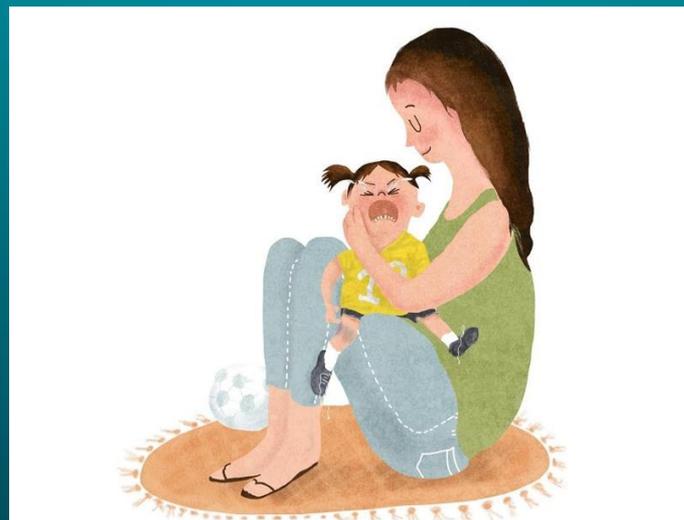
Причины

- 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;
- упрямство;
- подражание сверстникам или взрослым;
- психотравма;
- слабый, неуравновешенный тип нервной системы.

- Психологические со стороны взрослых (родителей, родственников, воспитателей, учителей):

- гиперопека, чрезмерная строгость;
- неправильная система наказаний и поощрений или её отсутствие;
- прерывание любимого занятия;
- нарушение личного пространства;
- ошибки в воспитании.



- Физиологические:

- недосыпание;
- переутомление, чрезмерные физические или эмоциональные нагрузки;
- голод;
- заболевания нервной системы;
- болезнь или реабилитационный период после болезни.



Предвестники

- Если удастся поймать этот момент, можно предупредить приступ. Об этом сигнализируют особые предвестники:
- лёгкое хныканье;
- сопение, пыхтение, ворчание;
- поджатые или дрожащие губы (кто-то обиженно оттопыривает нижнюю губу);
- нахмуренный взгляд исподлобья на того, от кого зависит удовлетворение желания;
- глаза, полные слёз;
- закрытая поза (руки в замке перед собой);
- методичные раскачивания телом (сидя на стуле или просто стоя);
- нервные, резкие движения;
- красное лицо.

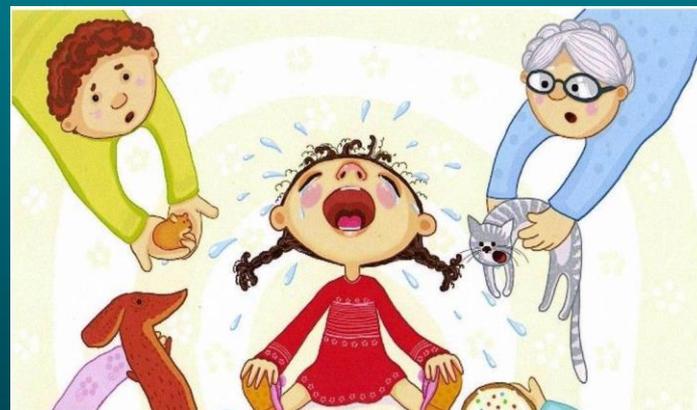
• Часто приступы начинаются неожиданно и резко. Что обычно делает ребёнок в истерике:

- плачет;
- громко кричит до хрипоты;
- размахивает ногами и руками;
- топает, прыгает;
- разбрасывает предметы;
- тяжело, прерывисто дышит;
- натужно и долго кашляет;
- царапает, кусает самого себя и окружающих;
- бьёт и толкает тех, кто находится рядом;
- бьётся головой об стену;
- не способен адекватно реагировать на сказанное и общаться;
- катается по полу;
- лёжа на полу, выгибает спину дугой — поза так называемого «истерического моста», представляющая собой произвольные судороги.



Эмоции

- гнев, ярость, злость, негодование;
- раздражение, недовольство;
- агрессия;
- отчаяние, горькое разочарование;
- обида.



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.
- В качестве отвлекающих манёвров можно использовать яркие книжки, любимые игрушки, домашних питомцев, наблюдение за происходящим на улице, поиск вкусностей на кухне и т. д. Спросить у родителей, т.к они лучше знают своего малыша и должны быть в курсе, что его может по-настоящему заинтересовать. Прием эффективен лишь в том случае, если истерика ещё не началась. Во время приступа использовать его уже бесполезно.

• 2. Обозначение проблемы

- Когда ребёнок успокоится, нужно обязательно выяснить причину его расстройства и, чётко сформулировав, проговорить возникшую проблему. Например: «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: «Нам надо ещё пообедать, помыть руки и поиграть — мы бы не успели этого всего сделать, если бы остались гулять».
- Такие открытые, доверительные разговоры сближают, способствуют установлению более тесного контакта, учат мыслить логически и осознавать наличие ограничивающих рамок, выступать за которые нельзя ни при каких обстоятельствах.
- 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.

- Не повышать голос ни при каких обстоятельствах.

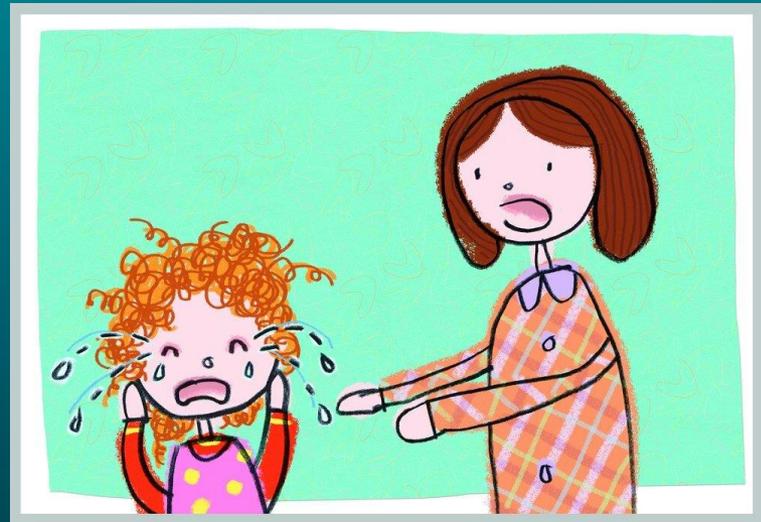
- Не применять физическую силу: дёргать за руку, трясти, шлёпать по попе, давать подзатыльник — это только усугубит ситуацию.

- Не жалеть, не паниковать, что ему больно (из-за отсутствия контроля за моторикой боль не ощущается).



• 4. Игнорирование

- Если истерика продолжается, несмотря на все ваши действия, единственно верный выход из сложившейся ситуации — игнорировать её. Это самое сложное, ведь 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;
- это никогда не закончится.



- Как только ребёнок поймёт, что истерика не возымела действия и взрослый остался равнодушным, он прекратит кричать и биться об пол. Когда средство для достижения цели оказывается бесполезным — ему надо искать замену, чем он и займётся, обдумывая новый план.

- **Внимание!** Поведение взрослого требует корректировки, если истерика случилась, где:

- огромное количество народа, тесно скученная толпа;
- рядом с вами находятся старики, инвалиды, другие маленькие дети, беременные женщины;
- требуется тишина (на выступлении).

- Нужно понимать, что в таких ситуациях ребёнок мешает другим и даже может нечаянно навредить им (пнуть, укусить, ударить, поцарапать). Задача взрослого — не допустить этого и увести его или срочно отвлечь. Самый работающий манёвр — эффект резкого переключения внимания: «Ух ты! Смотри, кто в небе летит! Вон там! Ты что, не видишь? Не знаешь, кто это?», «Ой, а куда у тебя шарфик делся? Я точно помню, ты его надевал! Куда он мог исчезнуть? Ты знаешь?». Но учтите: каждый раз нужно придумывать что-либо новое. Дважды на одну и ту же уловку дети вряд ли купятся.

- 5. Подведение итогов

- После того, как истерика закончится, не стоит сразу начинать отчитывать ребёнка, воспитывать, высказывать своё недовольство..
- 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. Сначала обозначается и формулируется проблема: «Ты обиделся / рассердился / расстроился, потому что...». Данная техника была подробно описана выше, для купирования истерики на начальном этапе.
- После этого необходимо обратить внимание ребёнка на последствия истерики, которую он устроил:
 - «Посмотри: ты расцарапал себе руки / поранил лоб».
 - «Ты очень сильно напугал девочку, которая стояла рядом с тобой».
 - «Ты расстроил меня».
 - «То, что ты сделал, плохо — так вести себя нельзя, мы с тобой об этом уже говорили».



- Что допускается при истериках:
- ставить на 5-7 минут (в зависимости от возраста) в угол;
- оставлять ненадолго одного, чтобы подумал о своём поведении (при наличии нахождения взрослых в соседних комнатах);
- лишать сладкого;
- заменять телефон (планшет / телевизор) на книгу с поучительной сказкой;
- укладывать раньше спать.
- Если ребёнок усвоит, за что именно его наказывают, поверьте — в следующий раз он хорошенько подумает, прежде чем закатить очередную истерику.



- Помочь ребенку пережить истерику можно только в том случае, если сам взрослый находится в эмоционально устойчивом состоянии.
- **Создайте для себя опору и устойчивость.** Через когнитивные функции – уговоры, рациональные убеждения опору создать не удастся. Чтобы создать устойчивость, обратитесь к телесным ощущениям. Почувствуйте свой вес, то, как ноги стоят на земле. Мысленно проследите за своим дыханием и попробуйте его отрегулировать. Оцените, в состоянии ли вы помочь ребенку справиться с истерикой и при этом сохранить собственную эмоциональную устойчивость. Ваша задача не успокоить или расслабить себя, а попытаться почувствовать ощущения в теле. Так начинает работать саморегуляция организма. Просто дышите, наблюдайте за телом и оставайтесь с тем, что есть. Тело станет первой точкой опоры.



- Говорите спокойным голосом. Ваш голос не должен быть угрожающим, не обращайтесь к ребенку свысока. Дети лучше воспринимают слова, произнесенные тихим голосом. Говорите неторопливо и уверенно - это поможет ребенку ощутить, что на вас можно опереться. Например: «Я рядом, я тут, все хорошо».
- Если ребенок реагирует на вашу речь, поддерживает диалог, значит, острый аффект заканчивается. Но не ждите, что выход из дезориентации пройдет быстро, он может длиться дольше, чем сама истерика. Ребенок постепенно возвращается к нормальному состоянию. Спустя некоторое время вы обнаружите, что ребенок готов к переговорам. Расскажите ему, что произошло.
- Попробуйте вместе с ребенком проговорить, понять, что его так расстроило.



• Когда следует обратиться к специалисту?

- Не всегда родители успешно справляются с детскими истериками, даже если делают всё правильно. Это происходит в тех случаях, когда приступы продиктованы стойкими нарушениями в работе нервной системы или психотравмами. Они требуют обязательного вмешательства профильных специалистов — психотерапевта или невролога. Какие сигналы свидетельствуют о необходимости такого шага? Если истерики:
 - продолжаются, несмотря на все предпринимаемые меры взрослых, которые оказываются неэффективными;
 - устраиваются ежедневно;
 - характеризуются чрезмерной, ничем не контролируемой агрессией, направленной на всех без разбора, кто оказывается рядом;
 - сопровождаются потерей сознания, остановкой дыхания, одышкой, рвотой;
 - устраиваются после 4 лет;
 - длятся более 20 минут;
 - происходят ночью, сопровождаются кошмарами и паническими атаками;
 - заканчиваются серьёзными увечьями и повреждениями себе и окружающим.

• Какие рекомендации может дать воспитатель родителям?

- Соблюдение режима дня.
- Обеспечение правильного, здорового питания в соответствии с возрастом.
- Занятия спортом.
- Полноценный отдых, не допускающий переутомления.
- Уважительное отношение, начиная с самого маленького возраста.
- Отведение достаточного времени для игр, прогулок, досуга, любимого занятия.
- Позволять проявлять самостоятельность (в крайнем случае шнурки после него можно потом перезавязать, а тарелку перемыть).
- Предоставлять право выбора (надеть жёлтую или синюю футболку, пойти гулять с мамой или бабушкой).
- Организовать спокойную атмосферу перед сном (если он засыпает с истерикой).

Спасибо за внимание!!!!

- Информация подготовлена с использованием следующих источников:
- https://www.defectologiya.pro/zhurnal/isterika_u_rebyonka_sovetyi_psixologov_dlya_roditelej/
- <https://infourok.ru/konsultaciya-dlya-roditelej-pochemu-voznikayut-isteriki-u-detej-4262191.html>
- <https://infourok.ru/konsultaciya-dlya-pedagogov-metody-borby-s-detskoj-isterikoj-4952248.html>