

Муниципальное казённое дошкольное образовательное учреждение детский сад общеразвивающего вида №1

**Консультация для родителей  
«Детские истерики, как реагировать и как бороться»**

Педагог-психолог

Сапункова Е.Ф.

Январь, 2021

Редко какой родитель хотя бы раз не чувствовал свою совершенную беспомощность перед бьющимся в истерике ребенком. Между тем правильная реакция – это самое важное действие родителя, которое поможет не только остановить истерику, но и благоприятно сказаться на развитии и становлении психики ребенка. Потому что в момент истерики ребенок находится в своем самом незащищенном психическом состоянии и все, что с ним происходит, остается у него в памяти. Иными словами реакция и поведение родителей в момент истерики уйдет в подсознание ребенка, и в дальнейшем будет тихо и незаметно руководить оттуда мыслями и поступками. Обычно в спокойной обстановке родители могут адекватно оценить ситуацию и правильно поступить. Но когда ребенок устраивает истерику, и с родителями иногда происходит то же самое – взрослых может начать «трясти» самих. Поэтому самая первая рекомендация, что делать, когда у ребенка истерика, это успокоиться, оценить свое состояние на трезвость восприятия и в любом случае отнестись к ребенку с любовью и пониманием. Этому могут помочь повторение простых фраз, например таких: «Я принимаю ребенка таким, какой он есть и с любовью позволяю ему проявлять свою индивидуальность»; «Я взрослее, опытнее и мудрее моего ребенка, я смогу помочь ему справиться с истерикой» и тому подобное. Надо понимать, что ребенок устраивает истерики не от хорошей жизни, и не для того, чтобы «вас достать». Это просто такой мощный способ дать сигнал в окружающий мир, что мне плохо, помогите. После того, как внутренний мир родителя приведен в правильное состояние, а именно в состояние спокойствия, внимательности и любви, можно приступать к «боевым действиям» по прекращению истерики. Для начала надо оценить вид истерики и ее причину.

Дело в том, что существует 5 причин, вызывающих у ребенка истерику, и соответственно 5 разных способов на нее реагировать. Бороться с истерикой способом, который может помочь при одной причине, в то время, как истерика вызвана другой причиной, все равно что чинить электричество, когда прорвало трубы.

5 причин, вызывающих истерику у ребенка:

**Причина истерики № 1** – стресс Ваш ребенок может устать, проголодаться, его может мучить жажда, он может испытывать неудобство от одежды и так далее. Накапливаясь в течение даже небольшого времени, любая из этих причин приводит к стрессу в организме. Также стресс у ребенка возникает, как реакция организма на изменение окружающих условий. Например, сидел ребенок в песочнице, тихо себе играл, а вы решили увести его домой. Если ребенок хорошо себя чувствует и у него хватает внутренней энергии на

перестройку интересов, то он отреагирует спокойно и пойдет с вами. А если он устал или просто не очень хорошо себя чувствует, то на ваше вмешательство в его действия, он закатит истерику.

Понять, что ребенок закатил истерику из-за стресса довольно просто. Во первых, как правило, такие истерики происходят у ребенка, когда сами родители чувствуют себя устало. И первая родительская реакция на такую истерику – это злость и еще большая усталость. Если вы умеете анализировать свои чувства, то вы их заметите и сможете пресечь их выброс на ребенка. Во-вторых, понять, что малыш устал и плохо себя чувствует, может любая внимательная мама и заботливый папа. Для этого достаточно вспомнить, как ребенок провел последние три часа перед истерикой, когда он последний раз ел и пил.

Реагировать на такую истерику надо с большой любовью и самоотдачей. Воспитывать тут ребенка бесполезно, это пойдет ему только во вред. Надо просто обнять малыша, взять на руки, отнести куда надо и как можно быстрее удовлетворить все его потребности – умыться, напоить, накормить, приласкать и так далее в зависимости от ситуации.

Если вы просто проигнорируете такую истерику, то у малыша в подсознании отложится мысль, что вам на него наплевать, что он вам не нужен. Любую истерику, в том числе и от усталости можно избежать, если заниматься ее профилактикой. Чтобы ребенок не закатывал истерики по причине стресса, надо, во-первых, следить за его физическими потребностями и вовремя их удовлетворять. А во-вторых, надо повышать общую «энергетичность» ребенка. Делается это очень простым и незатейливым способом. Дело в том, что на развитие внутренней силы ребенка непосредственное влияние оказывает родительское внимание. Чем больше ребенок получает ваше полное безраздельное внимание, тем сильнее он становится и легче переносит стрессы. Тут родителям надо понять, что полное и безраздельное внимание, это не просто уделить время на ребенка – игре с ним, кормлению и так далее. Это своего рода медитация. Правильное внимание – это наблюдение за ребенком без посторонних мыслей и эмоций в голове. Когда внимание абсолютно тотально поглощено ребенком – это такое изумленное созерцание неповторимого чуда рядом с вами.

Опыт показывает, что для полноценного развития ребенку до года необходимо 40-50 минут такого родительского созерцания (по 10-15 минут несколько раз в день). От года до трех лет ребенку уже достаточно 20-ти минут доброжелательного наблюдения со стороны родителей. И после пяти лет и до взросления, если вы будете уделять ежедневно 10 минут внимательному наблюдению (без посторонних мыслей в голове) за ребенком,

то рядом с вами вырастет человек с огромной внутренней силой и большим запасом стрессоустойчивости.

### *Причина истерики № 2 – избавление от чужеродных влияний.*

Прежде чем говорить об этом виде истерике, следует рассмотреть методы воспитания ребенка. Воспитание делится на два основных способа – естественное и кодировочное. На естественное воспитание способны только эмоционально и духовно зрелые родители. Они поступают не так, как велит чье-то мнение, и не так как принято в их обществе, а так как будет хорошо именно для их ребенка. Большинство же родителей крутятся в «социальном колесе»: «поступай как все порядочные люди – учись на пятерки – получи хорошее образование – найди денежную работу – а иначе станешь неудачником».

В этом случае ребенок обречен на кодировочное воспитание, ему с малых лет будут твердить, что можно и что нельзя, что ему надо делать, а что нет. Эмоционально не вызревшие родители не сильно обращают внимание на заложенные природой предрасположенности и характер ребенка, они «лепят» из него ту личность, которая им удобна и нужна, чтобы показать, что у меня ребенок не хуже других. Такое издевательство над естественной природой ребенка считается у родителей, вовсе даже не издевательством, а наоборот благими намерениями для светлого будущего любимого чада. А какая дорога вымощена благими намерениями, всем уже рассказала известная поговорка. Если родители заставляют ребенка что-то делать против его воли, то у малыша возникают психические зажимы, от которых он будет всеми силами избавляться. Чем сильнее цельная натура ребенка, тем сильнее он будет защищаться от такого кодировочного воспитания.

Истерика, это один из способов защиты от чужого, пусть даже родительского негативного влияния на психику и энергетику ребенка. И возникает она не обязательно в момент давления на ребенка, а только тогда, когда у ребенка есть силы восстановить свой организм. Отличить истерику, возникшую именно по этой причине довольно просто, если вы умеете наблюдать за своими эмоциями. В момент истерики у вас возникнет раздражение на ребенка. И если дать этой реакции выплеснуться на малыша, то психике ребенка будет нанесен непоправимый вред, и он просто напросто перестанет вам доверять. Игнорировать такую истерику тоже нельзя – у ребенка возникнет к вам стойкое отчуждение. При такой истерике надо вести себя очень доброжелательно и спокойно. Во-первых, свои эмоции привести в порядок, потом с любовью взять ребенка на руки и нежно гладить или просто обнимать пока истерика не закончится. При этом успокаивать и пытаться прекратить истерику ни в коем случае нельзя, надо просто дождаться ее

завершения, а это будет, когда организм ребенка освободится от психических зажимов. Если ребенок брыкается и на руки не идет, то можно мысленно окружить его любовью и просто быть рядом. В этом случае истерика не причинит вреда ребенку, и доверие малыша к вам будет возрастать. Профилактика таких истерик – болезненное и тяжелое для родительского самолюбия дело. Надо тщательно пересмотреть свои цели и методы воспитания, надо понять насколько важно для вас мнение окружающих, и не пытаетесь ли вы его удовлетворить за счет ребенка. Надо поставить своей целью естественное воспитание – а это значит всего лишь «восполнение питания» (физического, духовного, эмоционального, интеллектуального, для того чтобы помочь ребенку раскрыть свой внутренний потенциал. Надо самому расти духовно, и изучать вопросы духовного воспитания личности. Только таким образом можно совсем избежать возникновения истерик по такой неприятной причине, как избавление от чужеродных влияний.

***Причина истерики № 3 – снятие нервного напряжения.*** Если ваш ребенок перенервничал или перевозбудился, то снять напряжение ему легче всего через истерику. Эту причину распознать довольно просто, так как наверняка перед такой истерикой ребенок был либо в новой для него обстановке, либо было слишком шумно и весело, либо он переиграл с другими детьми, или слишком долго общался с незнакомыми людьми. Несогласованные действия родителей, тоже могут быть причиной стресса. Да мало ли еще что может вызвать нервное напряжение у малыша. Как правило, при такой истерике родители не испытывают особо сильных эмоций и могут легко сохранять трезвость ума и доброжелательное отношение к ребенку. Реагировать на такую истерику надо по доброму, мягко успокоить и постараться расслабить малыша. Впрочем, если не проявлять никаких отрицательных эмоций на истерику ребенка, то она сама собой пройдет за 5-10- максимум 15 минут.

Чтобы таких истерик не возникало, достаточно следить за тем, чтобы ребенок не перевозбудился и был в спокойной обстановке. А если вы вдруг попали с малышом на праздник, где крика, шума и беготни не избежать, то просто обнимайте почаще ребенка. В эти моменты организм малыша будет расслабляться, и перевозбуждение не наступит.

***Причина истерики № 4 – необходимость «взбодриться».*** Наше тело – сложный организм, окутанный сетью нервных окончаний на поверхности. И для хорошего самочувствия, нам необходимо периодически их стимулировать с помощью поглаживаний, массажей и других приятных вещей. Ребенку же нужен телесный контакт не просто для хорошего самочувствия, а для элементарного выживания и развития. Если ребенку не

хватает телесного контакта, ему будет плохо, и он будет его стремиться получить любым способом. Впредь, чтобы истерик больше не было, надо обеспечить ребенку достаточно телесного контакта. В этом помогут «щекоталки», «обнималки», «тискалки» (в каждой семье свои названия) и другие контактные игры родителей с малышом. Массаж и поглаживания тоже идут в счет. Помните, что телесный контакт ребенку необходим каждый день по несколько раз. И чем меньше ребенок, тем больше и чаще нужно его обнимать.

***Причина истерики № 5 – желание манипулировать родителями.*** Вот мы и подошли к той причине, когда применим популярный при истериках совет – игнорируйте. Эти истерики относятся к так называемому вторичному виду. Они возникают, когда при первичных настоящих истериках, о которых написано выше, родители реагируют неправильно – или сами впадают в истерику и агрессию или наоборот пытаются «утихомирить» ребенка каким-нибудь обещанием или игрушкой. Эти истерики устраиваются регулярно, когда ребенку нужно что-то от вас добиться.

Первые истерики малыша никогда к этому виду не относятся. У них всегда есть болезненные для ребенка причины, о которых написано выше. А вот если вы неправильно на них реагировали и ребенок «вошел во вкус», тогда придется принимать уже воспитательные меры. И, конечно же, в первую очередь к себе. Во-первых, научитесь успокаивать свои эмоции при детской истерике. Спокойное доброжелательное отношение к малышу при любом его поведении – залог родительского успеха в воспитании. Во-вторых, выработайте свои принципы воспитания. Создайте для малыша четкие границы – что допустимо в поведении, а что нет. Что можно делать, что нельзя. За что вы поощряете малыша, а какое поведение игнорируете. Главное, чтобы вы сами могли следовать этим правилам и неукоснительно соблюдали их.

Истерики с целью манипулировать родителями очень опасны для ребенка. Они портят характер и способствуют дальнейшему антисоциальному поведению. Поэтому их ни в коем случае нельзя закреплять в привычку своим неправильным поведением. На такие истерики надо просто перестать обращать внимание, причем эмоции и чувства родителей должны быть спокойны. Внутреннее состояние родителей при истерике должно как бы говорить: «Я люблю тебя любым, и позволяю тебе быть каким ты хочешь, просто не хочу с тобой общаться, когда ты пытаешься мной манипулировать». Конечно, выдержать затяжную детскую истерику непросто, но надо учиться воспитывать свой характер и выдержку, это даст

прекрасный пример ребенку. Надо заметить, что чем характер или натура ребенка сильнее, тем сильнее он будет сопротивляться таким «нововведениям» воспитательного процесса.

Истерики будут долгими, повторяться они будут снова и снова, испытывая границы вашего терпения. Не злитесь на ребенка, не ругайте его. Ведь именно ваши неправильные реакции на первые истерики малыша привели к такому результату. Лучше отметьте для себя силу его характера и гордитесь этим. А чтобы привычка устраивать истерики прошла быстрее давайте ему свою любовь, ласку и заботу в повышенном количестве, когда малыш в хорошем настроении и ведет себя адекватно.

**Вывод.** Не надо бояться детских истерик. Надо учиться правильно на них реагировать. Наиболее часто устраивают истерики дети от полутора до трех, иногда четырех лет. Это период, когда малыш только учиться взаимодействовать с окружающим миром. И он испытывает не менее сильные чувства и эмоции, чем взрослые, а вот выражать их правильно еще не умеет. Нельзя его в это время наказывать за ошибки. Надо помнить, что контролировать чувства нельзя, можно только контролировать поведение. Именно этому и надо с любовью учить