Детские истерики: причина и коррекция

Подготовила педагог-психолог Репина М.В.

Ранее мы с вами уже обсуждали причины детской агрессивности. В этой консультации я бы хотела поговорить с Вами о таком явлении, как детские истерики. Я думаю, что многие из вас сталкивались с таким поведением своих детей или были свидетелями подобного детского поведения. Картина не самая приятная, вызывающая иногда сомнения в психическом здоровье участников этой картины.

Сразу спешу успокоить: **детская истерика - это НЕ ВСЕГДА расстройство личности!** Даже наоборот – чаще всего это не расстройство личности! **Обычная истерика - получение внимания, наигранное или сценичное поведение, театральность, актёрство и т.д.**

Дети не устраивают истерику наедине с собой, они её устраивают ***перед кем-то***. Почему дети истерят? Чтобы получить внимание. А ещё? Ребёнок в обычных истериках плачет не потому, что у него что-то болит! Ребёнок истерит потому, что ему не нравится, что не всё соответствует его желаниям, а он хочет и требует, чтобы было по его велению и хотению! Чем чаще у ребёнка работает связка «плачу – меня балуют», тем быстрее **у ребёнка формируется два убеждения**:

1. Чтобы получить желаемое от близкого человека, надо закатить истерику и плакать.

2. Если я чего-то не хочу – хочу чего-то избежать – надо закатить истерику и плакать.

Далее эти убеждения могут обобщаются до более гибкой формы «если хочу чего-то – надо ухудшить своё состояние». Отсюда уже заболевания перед походом на нелюбимые мероприятия.

Существует мудрость: **«До 5 лет обращайся с ребёнком как с царём... до 12 как с рабом, а после 12 как с другом!».**

Однако на языке прозы это становится уже не очень красиво, зато правдиво:
- До 5 лет потакай желаниям ребёнка, потому что он ведёт себя так, как хочет.
- С 5 до 12 заставляй выполнять твои желания, потому что так хочешь ты.
- После 12 договаривайся с ребёнком, потому что вы должны как-то сосуществовать.

А ключевая ошибка этой «мудрости» вот в чем: первые годы своей жизни в ребёнке особенно интенсивно формируются убеждения о себе и своих возможностях. В этот период вышеупомянутая «мудрость» предлагает создавать у ребёнка убеждение «делаю что хочу». Затем такое убеждение принудительно ломается. Причем дважды:

1. Когда формируется «ты будешь делать то, что тебе сказали».

2. Когда формируется «ты не обязан делать ничего по приказу, давай договариваться».

Вместе с этим стирается идентичность ребёнка .

Вопросы: для чего такое насилие над психикой ребёнка, для чего порождать внутренние

конфликты личности?
Потакание желаниям ребёнка в возрасте до 5 лет часто приводит к тому, что ребёнок становится балованным или замкнутым. Первый вариант легче для родителей этого ребенка, но сложнее для родителей других детей, потому что они вынуждены объяснять своим детям, почему какому-то ребёнку родители разрешают и то, и сё, и другое, а ему нет. Сложность для родителей балованного ребёнка будет чаще в том, что им придется потакать, и чем дальше, тем больше (аппетиты безнаказанности имеют свойство расти). Второй вариант развития событий – замкнутость – можно назвать асоциальностью или неприспособленностью к жизни в социуме.
Теперь, когда вы знаете последствия, вы можете выбрать будущее своё и вашего ребёнка: потакать истерике или заботливо (хотя и не обязательно ВСЕГДА мягко) воспитывать?

Любая привычка формируется в течение 3 недель, еще неделя на закрепление. Если вы решили, что для вас важно сформировать у ребенка способность адекватно выражать желания, тогда помните, что нужно быть последовательными в своих требованиях. Нельзя заставлять, принуждать, физически воздействовать на ребенка. Терпение, такт и ваша любовь (а не слепое обожание) помогут вашему ребенку и научат его выражать свои желания без вреда для его психики, да и вашей тоже. Важно не оставлять ребенка одного наедине с этой проблемой. Единственное в чем ребенок НИКОГДА не должен сомневаться, та это в том, что вы его любите несмотря на его поведение, капризы и шалости. Но это не означает, что вы не расстраиваетесь, не сердитесь. Но сердиться мы можем на поступок, а не на личность ребенка. Ведь он такой, каким вы его воспитали. Давайте поможем ему стать еще лучше. Далее мы с вами рассмотрим алгоритм поведения при детской истерике, что необходимо особенно в начале нашей коррекции.

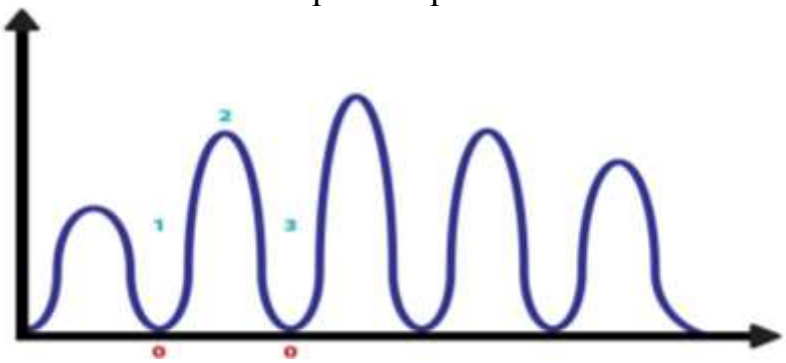
Алгоритм поведения при детской истерике.

1. Быстро обеспечить безопасность. Нет, не дать то, что ребёнок хочет, это даже не всегда понятно. Но сделать вот что: если ребёнок бьется головой об стену или об пол, подложите руку, сумку или подушку. Если вокруг много людей (часто ребенок начинает истерику на улице или в общественных местах), которые осуждающе смотрят на вас или на ребёнка, попросите их удалиться, сообщив, что это ваш ребёнок и вы знаете, что нужно делать. Если это необходимо и возможно, то унесите ребёнка туда, где нет лишних зрителей и можно кричать безопасно.

2. Находиться рядом с ребёнком, помогая ему пережить этот трудный момент. Психологи иногда шутят, что ребенок и не вспомнит, почему началась истерика, но про то, что мама его бросила и ушла (в другую комнату), будет рассказывать своему психоаналитику годами.

3. Следить за циклами истерики. Любая истерика устроена по синусоиде — посмотрите на схему. Сначала крик нарастает (на графике это фрагмент 1), потом достигает максимума (2), потом наступает временное истощение, надо набрать воздуха (3). В нижних точках графика (0) происходит завершение вдоха перед новым криком — и тишина на мгновение. Самое важное тут вот что: пока ребёнок кричит — никаким действия и словам он не доступен. В конце третьего этапа и в точках 0 ему можно

предложить словами или жестом «Посидеть на ручках», позвать «Иди, пожалею тебя». Гладьте, жалейте, но ни о чем пока не разговаривайте.



Если не успели, ждите следующего затихания (часть синусоиды 3 и точка 0). Бывает, что взаимодействие все равно не получается, тогда просто обеспечьте безопасность ребенка и ждите завершения крика. Мозг ребёнка пытается справиться с перегрузкой. Истерика редко длится больше 20 минут, если не «подливать масло в огонь», то есть не усиливать ее.

4. И только когда истерика закончилась, можно обсудить словами то, что произошло. Например, «Ты хотел на ручки, я тебя не взяла, мне было тяжело. А ты очень расстроился и кричал». Или «Ты хотела надеть другой свитер, а мы не поняли, что ты хотела, он был в стирке, и ты расстроилась», «Я всегда готова обсудить, что ты хочешь, но никогда не буду обсуждать это, когда ты кричишь». На этом этапе фиксируйте готовность обсуждать и говорить, закрепляя привычку ребенка объяснять, говорить, договариваться. Если делать это целенаправленно, систематически, спокойно, то у ребенка сформируется привычка выражать свои желания и эмоции без театральности. Главное помните, про заветные 4 недели без единого отступления. Дети - природные тонкие психологи, которые прекрасно резонируют ваши эмоции. Чем спокойнее и выдержаннее вы, тем спокойнее становится ваш ребенок.

Кстати, детям определенных психотипов: например, гипертимного или демонстративного иногда бывает просто необходимо внимание и публичность. В таких случаях помогают занятия в театральных, танцевальных студиях. Ребенок получает необходимую ему порцию публичного внимания полезным для здоровья и психики способом.

Источники:

Морин Хили «Детские истерики, гнев, обиды»;
Гончарук Е.В. «Как предотвращать капризы»