

Ребенок в истерике, что делать взрослому

Многим знакома ситуация, когда без видимых внешних причин во время посещения магазина или на прогулке в парке раздается вдруг громкое и неожиданное «Хочу!!!» (или наоборот – «Не хочу...»), крики, плач. Ребенок падает на пол и начинает стучать ножками и ручками, не реагируя на просьбы и слова взрослых.

Или подобная ситуация происходит дома, когда приходит время ложиться спать, выключить телевизор, сложить игрушки... Можно привести много примеров, но у всех этих случаев есть одно сходство – малыш не получил то, что хотел или вынужден делать то, что не хочет.

И растерянные родители – взрослые люди, умудренные жизненным опытом, умеющие решать взрослые проблемы, – должны как-то разрешить ситуацию. Перед ними стоит непростой выбор – пойти на поводу у ребенка и максимально быстро прекратить эту истерику или продолжать настаивать на своем... И зачастую эмоции мешают принять верное решение.

В медицине термином «истерика» описывают нервный припадок, состояние психического, моторного возбуждения со слезами, криками, судорогами. В разговорной лексике данное понятие используется для обозначения капризного, спланированного, манипулятивного поведения.

Истерические приступы наблюдаются у 90% детей от 1 года до 3 лет. Пиковый период – кризис трехлетнего возраста (2-3 года), суточная частота припадков может достигать 10-15. К 4 годам количество истерик снижается, ребенок полностью овладевает речью, способен выражать эмоции вербально. Однако, несмотря на это, истерики не всегда прекращаются с возрастом.

Причины истерик

К году дети начинают демонстрировать самостоятельность – возрастает любопытство, стремление к исследованиям. Потребности становятся осознанными, желания определяют поведение малышей. Препятствия, запреты провоцируют истерические реакции, сопровождаемые громким плачем, криком. Ребенок напрягается, зажмуривает глаза, но слезы отсутствуют. Высокий мышечный тонус сменяется импульсивными движениями – малыш сжимает кулаки, стучит по окружающим поверхностям. При приближении взрослого царапается, кусается, дерется. Постепенно гнев затухает. Ребенок плачет, слезы текут обильно, мышцы расслабляются. После истерики наблюдаются признаки усталости, утомления.

Трехлетние дети переживают кризис, характеризующийся стремлением действовать, устанавливать правила, доминировать. Усложняются социальные отношения, активно развивается речь. Истерики провоцируются запретами,

отказами, предъявлением требований. Приступ отличается разнообразием симптомов: трехлетки чаще падают, бьются головой, закусывают зубами обивку мебели. Сильные приступы сопровождаются судорогами, «истерическим мостом» (выгибанием туловища дугой), кратковременной остановкой дыхания. После приступа ребенок долго плачет, жалуется на головокружение, тошноту, боль от ушибов, царапин.

Во время возрастных кризисов 1 года и 3 лет дети активно проявляют негативизм по отношению к требованиям родителей, упрямятся, пытаются отстаивать свои желания, становятся строптивыми, перечат правилам, традициям семьи. Истерики являются признаками переходного этапа развития.

Причины – ситуации, провоцирующие гнев, злость, необходимость сопротивления:

- **Физический дискомфорт.** Голод, жажда, боль, зуд повышают вероятность эмоционального неконтролируемого приступа. Духота, перегрев становятся причинами ночных истерик.
- **Отсутствие внимания взрослых.** Эмоциональное возбуждение малыша накапливается, отсутствует возможность поделиться эмоциями. Результат – неконтролируемый выплеск негодования, раздражения, обиды.
- **Усталость, утомление.** Риск истерики повышается после активных игр, общения с детьми, насыщенного эмоциями события. Приступы случаются вечером после дальних поездок, шумных праздников, длительных прогулок.
- **Гиперопека.** Кризисное состояние характеризуется потребностью проявлять самостоятельность. Чрезмерная забота родителей провоцирует естественное сопротивление ребенка, выражающееся истерикой.
- **Конфликты со сверстниками.** Дети не обладают достаточным развитием речи для пояснения собственных желаний, игровых позиций. Отсутствуют навыки коммуникации, необходимые для разрешения конфликтов. Протест выражается истерическим приступом.
- **Непоследовательное поведение взрослых.** При отсутствии четкой системы родительских ограничений у ребенка нет ориентиров для выстраивания собственного поведения. Истерики провоцируют неустойчивые запреты, сменяющиеся дозволенностью.

Типы истерик: истинная и манипулятивная

Основное отличие истинной истерики от капризов – произвольность: ребенок не может самостоятельно запускать, контролировать течение и завершение реакции.

Важно отметить, что истерики могут быть контролируемые (которые устраиваются ребенком специально, чтобы добиться какой-то цели) и неконтролируемые (возникают из-за невыносимых эмоций, с которыми ребенок

не может справиться). В первом случае можно обратиться за помощью к детскому психологу, а во втором следует проконсультироваться с неврологом.

Также следует отличать манипулятивные истерики, после которых ребенок быстро успокаивается, и то состояние, когда он действительно страдает. Длительное нахождение в стрессовой ситуации может оказывать крайне негативное воздействие на психическое и физиологическое развитие ребенка.