



И.Н. Серегина

## Детская истерика. Как быть и что делать?

**Серегина Ирина Николаевна** — преподаватель психологии факультета непрерывного образования Камчатского государственного университета им. Витуса Беринга, медицинский психолог детской поликлиники г. Петропавловска-Камчатского.

Лауреат премии им. П.Т. Новограбленова, учреждённой Главой Петропавловска-Камчатского городского округа за достигнутые успехи в области образования (2008).

Сфера профессиональной деятельности и научных интересов: психологическая помощь детям и родителям, психологическое сопровождение детей, страдающих хроническими соматическими заболеваниями и психосоматическими расстройствами; наблюдение детей, относящихся к группе «риска» по психосоматике и социальной дезадаптации; психологическая коррекция отклонений в развитии; психологическая профилактика синдрома дефицита внимания и гиперактивности в более раннем периоде развития ребенка; оптимизация развития адаптационных механизмов у детей.

В своей статье автор анализирует проблемы, связанные с детскими истериками, и дает рекомендации родителям и педагогам, как их предотвращать или минимизировать.

«Хрупкое и чуткое существо входит в этот мир, делает свои робкие, неуверенные шаги, складывает из забавных сочетаний звуков первые слова... Сколько неожиданностей, неприятных событий ожидает его уже в начале пути, сколько неблагоприятных сил обрушивается на него, воздействие которых подчас сильно деформирует слабый «росток», наносит ущерб, и подчас непоправимый, его организму, заставляет развиваться в нежелательном направлении его психику, подавляет сознание, задерживает физический и интеллектуальный рост. Какою болью отзываются в нас слова: *трудные дети, дефективный ребёнок, аномальный малыш*» (В.П. Кашенко).

Дело воспитания ребёнка есть дело величайшей сложности и трудности. Для понимания этого нужны знания. Мы должны знать ребёнка, **знать** методы, приёмы его воспитания. И начинать воспитывать малыша необходимо уже с самого рождения, потому что потом исправить упущенное не всегда просто. Известно, что воспитывает человека всё общество в целом, вся атмосфера и вся обстановка нашей культуры и быта, вся живая повседневность, в которой нет мелочей.

Часто мы слышим от родителей: «ребёнок закатил истерику, упал, валяется на полу, если это на улице, то падает на землю, как быть, что делать, стыдно перед посторонними людьми и т. п.». Рассматривая тему истерики, дадим определение этому понятию, но не как медицинскому диагнозу, а как паттерну детского поведения.

Детская истерика — это приступ гнева или отчаяния. Особенно это проявляется тогда, когда ребёнок не получает того, что хочет. В возрасте до трех лет у малыша, как правило, часто не получается контролировать свои эмоции, к тому же у него не настолько хорошо развита речь, чтобы он мог выразить переполняющие его чувства или желания. По мере взросления ребёнка, знания его об окружающей действительности расширяются, и он реже прибегает к этому испытанному поведению протеста. Однако, любя истерика ребёнка имеет свою цель. Например, педагоги Э. Невилл и Д.К. Джонсон подразделяют детские истерики на **два типа**:

**1. Истерика характера.** Это выражение характера ребёнка. Цель такой истерики в том, чтобы разрядить эмоциональное напряжение. Когда от ребёнка требуется сделать что-то, что стал-

кивается с проблемными чертами его характера, созданное такой ситуацией напряжение может вылиться в истерику. Примеры: ребёнку с плохой приспособляемостью нужно принять замену воспитателя в детском саду; ребёнка с повышенной чувствительностью просят игнорировать приставания другого ребёнка. Потребность в пище, сне, физической разрядке или просто возбужденное состояние также вызовут эти истерики. Невилл и Джонсон говорят, что ваша лучшая реакция на истерики характера — избежать их. Старайтесь избежать ситуаций, когда ваш ребёнок переутомляется, перевозбуждается, становится голодным или должен долго сидеть не двигаясь.

**2. Манипулятивная истерика.** Цель этой истерики состоит в том, чтобы управлять другими людьми. Такая истерика происходит тогда, когда ребёнок получает в чем-то отказ: он хочет играть с игрушкой, которую держит другой ребёнок; он хочет танцевать на новом ковре в гостиной и одновременно пить виноградный сок; он хочет рисовать фломастерами на стене. Невилл и Джонсон советуют в этих ситуациях не сдаваться и дожидаться конца истерики. Здесь могут быть полезны передышки (удаление ребёнка в тихое безопасное место подальше от людей и объекта желаний).

Почему ребёнок закатывает истерики, капризничает и именно таким образом пытается достичь своей цели? Как правило, такое поведение ребёнка это следствие неправильного поведения родителей. Если ребёнку все разрешают, выполняют все его требования, то последствия такого воспитания — обычная капризность, избалованность и вседозволенность. Либо другое — он привлекает к себе внимание, которого не хватает ему в связи с занятостью родителей, их усталостью после работы и т. д. Многие мамы предпочитают уступить, лишь бы он замолчал. Это опасный путь. Он ведет к тому, что реакции детей закрепляются, повторяются в ходе взросления и в следующий раз проявляются с еще большей силой. Родителям следует четко определить список разрешенных и запрещенных вещей и всегда придерживаться однажды установленного запрета («строгость в воспитании никто не отменял»). Ребёнок, склонный к ярким реакциям, использует любую трещинку в отношениях между членами семьи. Например, ребёнок с криком бросается на пол и требует желаемого. Родители не уступают. Однако, как правило, маме терпения хватает ненадолго, и она пытается уговорить папу уступить, но папа проявляет стойкость. Ребёнку только этого и надо. Он начинает кричать и настаивать с большей силой. Очевидно, что его демонстративное поведение рассчитано на маму. Дети гораздо наблюдательней, чем думают взрослые. И понимают, что за тем, что не разрешает папа, нужно идти к маме, а еще лучше к бабушке, от которой уж точно можно получить и желаемого, и, в дополнение, конфету.

Постарайтесь, чтобы ни один из родных не умалял авторитета другого. Если мама не разрешила, значит нельзя; папа сказал — делай. Ни в коем случае один из родителей не должен отменять запретов другого. Родители не должны позволять ребёнку добиваться желаемого с помощью истерик. В то же время нужно быть терпеливыми и уметь находить компромиссы.

#### **Причины истерики и капризов.**

- *Стремление обратить на себя внимание.* Чтобы истерика не возникла по этому поводу, нужно заранее предупредить ребёнка, что в какой-то ситуации вы не сможете уделить ему время, и предложить ему альтернативный вариант для самостоятельного занятия.
  - *Старание добиться чего-то желаемого.* В этом случае не надо немедленно отказываться от своего решения, нужно несколько раз уверенно сказать «нет», если запрет действительно обоснован, и продолжать заниматься своими делами.
  - *Неспособность выразить словами своё недовольство.* Вы должны научить его выражать свои эмоции другими способами.
  - *Утомление, недосыпание, чувство голода.* Для детей, склонных к истерикам, очень важно соблюдение распорядка дня. Его надо кормить и класть спать вовремя, не допускать переутомления, не играть в активные игры перед сном, не гулять слишком долго, не допускать возле него большого скопления малознакомых людей, не посещать различные новые для него зрелищные мероприятия. Если нужно рано утром идти в детский сад, разбудите ребёнка заранее и дайте ему время окончательно проснуться, иначе, если он закатит истерику, у вас не будет времени применять приёмы.
  - *Состояние во время или после болезни.* Понятно, что мама должна вовремя заметить признаки развивающейся простуды или наличие у своего ребёнка хронических проблем со здоровьем. В этом случае ему нужно создать щадящий психологический режим и обратиться к врачу.
  - *Желание подражать взрослым или сверстникам.* Нелепо требовать от ребёнка хорошего поведения, если вы сами часто срываетесь и нервничаете, когда вас что-то не устраивает. Ведите себя так, как вы хотите, чтобы вёл себя ваш ребёнок. Если он повторяет за истеричными детьми, нужно постараться объяснить ему, что так себя вести нехорошо, и при отсутствии эффекта постараться свети к минимуму подобные общения.
- Либо ребёнок:*
- Не может выразить словами чувства, желания или потребности.
  - Не может скоординировать тело и мысли, чтобы сделать нечто новое, чему он хочет и пытается научиться.
  - Играет с игрушками, слишком сложными для детей его возраста.



- Не получает от окружающих то, что хочет, или не может заставить их сделать то, о чем просит.
- Отрывается от интересного занятия ради неинтересного, например, от игры ради принятия пищи или дневного сна.

#### **Стадии истерики:**

- *Стадия крика* — ребёнок истошно кричит, ничего не требуя и никого не видя вокруг.
- *Стадия двигательного возбуждения* — начинает кидать всё, что попадает ему под руку, а если ничего нет, просто топает ногами и размахивает беспорядочно руками.
- *Стадия рыданий* — ребёнок рыдает, всхлипывает и смотрит страдающим взглядом.

Если во второй стадии на ребёнка не обращать внимания, то третья не наступит. В третьей стадии вы обязательно должны помочь ребёнку успокоиться, иначе она может продлиться бесконечно долго, так как ему трудно справиться со своими эмоциями. Обнимите его, прижмите к себе, посадите на колени и покачайте. Обесилевший малыш, успокоившись, скорее всего, захочет полежать или даже поспать.

#### **Чего не должны делать родители.**

- Не спорьте с ребёнком, который в разгаре истерики все равно ничего не понимает.
- Не кричите, поскольку ваш гнев может только усугубить гнев ребёнка. Повышая голос и выходя из себя, вы как бы признаёте правильность его метода. Кто громче крикнет — тот и прав. Ваша задача — научить его справляться с яростью, гневом и раздражением, не теряя достоинства.
- Не давайте ему возможности почувствовать себя как наказанным, так и поощренным за устроенную истерику. Сам факт скандала не должен что-либо менять.
- Не позволяйте детским скандалам, случающимся в общественных местах, вызывать в вас чувство стыда и неловкости перед окружающими. Поверьте, большинство из них уже успели побывать на вашем месте. Как только ребёнок поймет, что в силу внутреннего дискомфорта вы уступаете ему в присутствии чужих людей, лишь бы он быстрее успокоился, истерики на публике станут для него обычным способом давления на родителей.
- Не принимайте поведение ребёнка близко к сердцу. Не стоит терзаться чувством вины из-за эмоционального поведения малыша. Даже если чадо в истерике кричит: «Ненавижу тебя!» — имейте в виду: эти слова не направлены конкретно на вас. Они просто показатель его собственного расстройства.

#### **Повод обращения к детскому неврологу:**

- Ребёнок во время истерики задерживает дыхание или теряет сознание.
- Истерики становятся все более частыми и агрессивными.

- Малыш продолжает закатывать истерики после того, как ему исполнилось четыре года.
- Он наносит повреждения себе и окружающим, ломает вещи.
- Истерики сопровождаются ночными кошмарами, страхами, резкими и частыми перепадами настроения.

Если капризы и истерики у детей постоянны, это может быть следствием заболевания нервной системы, и ребёнка стоит показать врачу-неврологу. Если же со здоровьем все в порядке и если капризы или истерики при одном из родителей ребёнок себе не позволяет, то корень проблемы стоит искать в семейных отношениях, а именно в реакциях родителей на поведение ребёнка. Капризы могут возникнуть в ответ на слишком потакающие действия взрослых, на их противоречивые требования или на чрезмерно строгие меры, которые применяются к малышу.

Регулярные детские истерики и капризы ведут к психогенным изменениям характера, расшатывают нормальную психику, порождают стойкие психопатические наклонности. Такому типу поведения соответствует следующая клиническая картина: нетерпеливость, нетерпимость к мнению окружающих, требовательность, подозрительность, обидчивость, мстительность, гневливость, неадекватность эмоциональных реакций.

Известно, что ошибки воспитания играют большую роль в формировании поведения ребёнка, однако необходимо отметить, что они являются лишь провоцирующими факторами. Проблема находится гораздо глубже, и лежит она в особенностях нервной системы ребёнка, которые являются врождёнными. И в раннем детстве эти особенности проявляются наиболее ярко.

Различают несколько типов нервной системы ребёнка (Сытник С.В.). Каждый тип имеет свои признаки, по которым можно определить, к какому складу нервной системы относится ваш ребёнок. Определить это нужно как можно раньше, чтобы выработать правильную тактику обращения с ребёнком и этим помочь ему адаптироваться к различным жизненным ситуациям, что, в конечном итоге, поможет ему вырасти уверенным в себе и способным адекватно переносить стрессы. Рассмотрим **основные типы:**

**1. Слабый тип нервной системы.** Характеризуется замедленными процессами возбуждения и торможения. Такой ребёнок очень впечатлительный, подвержен тревоге и страху. Он необщительный, замкнутый, глубоко переживает обиды. Не любит конфликтов, плохо переносит изменения в своей жизни. Часто у него снижена самооценка, но он адекватно умеет анализировать свои чувства и эмоции. У такого ребёнка часто меняется настроение, его легко вывести из равновесия. Но он никогда не будет проявлять свои эмоции громким криком, недовольство будет выражать упорным хныканьем, которое не прекратится до тех

пор, пока вы не обратите на него внимание. В стрессовых ситуациях у него парализуется воля, теряется контроль над своим поведением, он становится невменяемым. В сильном расстройстве такой ребёнок способен на непредсказуемые действия. У такого ребёнка неустойчивый аппетит и некрепкий сон.

Воспитывая, старайтесь относиться терпеливо к его промахам, не скупитесь на заслуженные ласки и похвалы, чаще привлекайте его к общению с близкими людьми. Вместе с ним занимайтесь домашними делами, мотивируя тем, что вам нужна его помощь. Делайте так, чтобы он достаточно отдыхал, максимально оградите его от шумных мероприятий, от резких перемен в жизни.

**2. Сильный тип нервной системы.** Процессы возбуждения и торможения уравновешены. Такие дети редко бывают в плохом настроении. Нервничают только по довольно весомым причинам. Легко сходятся с детьми, спокойно адаптируются в разных ситуациях, конфликты разрешают легко и быстро. Они легко увлекаются, но быстро меняют эти увлечения, в связи с этим часто не держат обещания. Такие дети легки в воспитании, они редко создают проблемы. Однако если систематически нарушать режимные факторы, дети начинают меняться и вести себя, как дети со слабой нервной системой.

**3. Неуравновешенный тип нервной системы.** Процессы возбуждения преобладают над торможением. Такие дети легковозбудимы, даже новая игрушка может вызвать бурную реакцию. Спят они недолго и неглубоко, легко просыпаются от малейшего шороха. В обществе часто ведут себя шумно, любят быть в центре внимания. Легко отвлекаются, поэтому не могут довести дело до конца. Детям с такой нервной системой нравится руководить, так как это получается лучше, чем заниматься однообразным делом. Если ребёнку в резкой форме указать на ошибки, он начнёт злиться, кричать и, добившись своего, будет использовать скандалы постоянно. Любит всего достигать быстро и обязательно успешно. Если не получается, сразу теряет интерес.

Воспитывайте таких детей ненавязчиво. Помогайте им закончить начатое дело, так они научатся терпению. Научитесь чувствовать момент, когда ребёнок перестаёт воспринимать то, что вы пытаетесь ему донести, и начинает противостоять вам — меняйте тему, иначе может начаться истерика. Периодически аккуратно внушайте ему, что его поведение не всегда правильно. Подавайте ему пример своим спокойствием, ведь он любит подражать вам.

**4. Медлительный тип нервной системы.** Процессы торможения преобладают над возбуждением. Такие малыши крепко спят, хорошо кушают, до года быстро и выше нормы набирают вес. Эти дети спокойны, рассудительны, у них не бывает необдуманных поступков, ему комфортно в одиночестве, так как не отвлекает его от раздумий. Они долго «раскачиваются», однако если возьмутся за дело, обязательно доведут

до конца. Они опасаются резких перепадов настроения других людей. Они сдержанны на эмоции, поэтому часто сложно понять их душевное состояние. Такие дети умеют преданно дружить.

Роль родителей состоит в том, чтобы стимулировать ребёнка с такой нервной системой к действиям. Выбирайте такие игры, где нужно немного побегать, громко поговорить. Не ругайте их за медлительность — прежде чем что-то сделать, ему нужно собраться с мыслями и понять, что от него требуется. Не спешите всё делать за ребёнка (потому что так быстрее). Помогите ему перебороть свою инертность. Поддерживайте, устраивая соревнования. И, конечно, обязательно подыгрывайте.

К серьёзным истерикам склонны в основном дети со слабым и неуравновешенным складом нервной системы.

У детей до года истерики могут выражаться в приступах длительного истошного плача, возникающего даже при малейшей погрешности в уходе (мокрые пелёнки, голод, длительный промежуток между периодами сна, погрешности в питании кормящей матери). Их очень трудно успокоить, даже если эти погрешности устранены. Вызваны такие истерики, как правило, повышением внутричерепного давления, и помочь в этом случае может только *невропатолог*. У новорождённых это бывает вследствие нарушения течения беременности и родов у матери, а иногда может быть проявлением врождённых заболеваний головного мозга.

### **Что делать, когда у ребёнка истерика**

#### **1. Переключить внимание.**

Взрыв эмоций легче предотвратить, чем потом лихорадочно думать, что предпринять. Нельзя ждать наступления того момента, когда будет трудно что-либо сделать. Вы должны контролировать начинающиеся изменения в настроении ребёнка (недовольство, раздражение, плаксивость) и уметь вовремя отвлечь малыша от предмета, вызвавшего негативную реакцию. Иногда вспышку удастся остановить проявлением сочувствия к его плохому настроению, при этом нужно попытаться увести его в сторонку и поговорить с ним, успокоить, обнять, ласково погладить по голове. Ребёнок не всегда может понять и объяснить своё состояние, поэтому, помогая выразить словами то, что он чувствует, вы даёте ему возможность расслабиться, способствуете устранению напряжённой ситуации. Со временем, исходя из темперамента ребёнка, вы успешно научитесь пользоваться этим методом. Но помните: метод отвлечения эффективен только тогда, когда истерика находится в начальной стадии. Он не работает, если она уже в разгаре. Отвлечь ребёнка в этот период уже невозможно, тщетность попыток лишь выведет вас из себя.

#### **2. Дайте понять ребёнку, что вы не терпите истерик.**

Если истерика всё-таки случилась, прекратите всякое общение с ребёнком на это время. Не пытайтесь



уговаривать, кричать и шлёпать его — это не поможет, а может даже усилить проявления истерики. К тому же из-за воплей вас попросту не услышат. Сделайте вид, что вы его не видите. Если потребуется, наденьте наушники, но не реагируйте. Когда обстановка немного разрядится, вы можете начать применять различные приёмы, позволяющие утихомирить ребёнка.

*3. Во время истерики нужно ненадолго изолировать ребёнка.*

Отведите ребёнка в отдалённое место, где не должно быть детей, игрушек и телевизора. Пусть поймёт, что когда он ведёт себя неправильно, ему не будет позволено играть с другими детьми. В этом месте ребёнок должен находиться столько, сколько понадобится времени, чтобы он успокоился. При повторной истерике его нужно вернуть на прежнее место и опять оставить там на какое-то время, но не выпускать его полностью из поля зрения. Главное в это время — самому сохранять спокойствие. Однако ребенок должен запомнить, что истерика — не повод, чтобы увиливать от домашней работы или от выполнения уроков. Поэтому, когда он вернется в нормальное состояние, ему придется закончить работу.

*4. Ваша тактика действий во время истерик ребёнка должна быть всегда одинаковой.*

Алгоритм ваших действий при вспышках должен повторяться. Даже тогда, когда это происходит в общественных местах. Да, будет неприятно, но знайте, что окружающие не раз оказывались в таких ситуациях. Найдите в себе силы и будьте уверены, что делаете это во благо своего ребёнка.

*5. Расскажите ребёнку, как нужно цивилизованно выражать своё недовольство.*

Обычно дети закатывают истерики потому, что не знают, как по-другому выразить свои чувства. Для борьбы с истериками ребёнка вам нужно уметь сохранять спокойствие. Сделать это порой очень трудно, особенно когда истерика случается в самый неподходящий момент. Но вы должны уметь сдерживать себя. Если всё же вы разгневались, глубоко вдохните и выйдите на 3 минуты в другую комнату. Вам нужно потерять с ребёнком зрительный контакт. Но перед этим предупредите, что вы даёте ему время успокоиться и сейчас вернётесь. Пользуйтесь одной и той же фразой и больше ничего не говорите. Главное здесь спокойствие и молчание. Готовьтесь к разрухе в комнате, где остался ребёнок, но не наказывайте его за это. Этот метод называется «тайм-аут». Он прост, универсален и способен помочь в сохранении спокойного расположения духа и контроля над гневом. Однако знайте, что в последующем вы должны увеличить количество времени, проводимого с ребёнком за совместными играми, иначе из-за частых тайм-аутов он может озлобиться и потерять доверие к родителям. После истерики ведите себя так, как будто ничего не произошло. Не надо комментировать произошедшее. Пусть ребёнок опять заслужит ваше расположение.

Если, несмотря на ваши усилия и терпение, истерики сохраняются, нужно обратиться к детскому неврологу, который назначит обследование. Если обследование не выявит отклонений, невролог назначит консультацию психолога или психотерапевта, который определит, есть ли у ребёнка психические нарушения и надо ли проводить медикаментозное лечение. Ребёнку с возбудимой нервной системой можно помочь лёгкими успокаивающими средствами. Это могут быть отвары успокаивающих трав, успокоительные сборы и др. (Сытник С.В.).