# Истерика у ребёнка

**Автор:**[**Фомина (Мазур) Екатерина Александровна**](https://www.b17.ru/mazur1990/)

**От автора:**
*Истерика у ребенка относится к состоянию крайнего нервного возбуждения, которое приводит к потере детского самообладания. Детские истерики чаще всего проявляются плачем, громким криком, катанием по полу, а также размахиванием ногами и руками. Нередко дети в приступе кусают окружающих и себя, бьются головой об стену. Пребывая в таком состоянии, ребенок не способен адекватно реагировать на обращенную к нему речь и не способен воспринимать обычные методы общения, направленные на него. Не стоит в этот период что-либо ему доказывать или объяснять, поскольку малыш осознанно пользуется истерикой, понимая, что она эффективно действует на взрослых и таким образом достигается желаемое.*

Причины истерики у детей

Взрослея, у малышей появляются личные интересы, желания, которые зачастую расходятся с желаниями взрослых. Если малышу не удается добиться своего, то он испытывает раздражение и злость. Итак, истерика появляется при столкновении интересов родителей и ребенка. Выделяют типичные ситуации, провоцирующие это состояние в семье:

— неспособность выразить вербально личное недовольство;

— стремление привлечь к себе внимание;

— желание достичь что-то очень важное и необходимое;

— недосыпание, утомление, чувство голода;

— болезнь или состояние после болезни;

— желание подражать сверстникам или взрослым;

— чрезмерная опека и патологическая строгость взрослых;

— отсутствие выраженного отношения к отрицательным и положительным поступкам малыша;

— невыработанная система наказаний и поощрений ребенка;

— отрыв от интересного занятия;

— ошибки воспитания;

— слабый и неуравновешенный склад нервной системы малыша.

Столкнувшись с таким явлением, родители зачастую не знают как правильно себя вести с малышом, и желают одного, чтобы истеричные капризы как можно быстрее прекратились. От поведения взрослых зависит многое: будут эти истерики длиться годами или прекратят свое существование после нескольких неудачных попыток. В случаях, если взрослые не реагируют и относятся спокойно к истерическим выпадам, то исправить подобную ситуацию возможно достаточно быстро.

Как бороться с истерикой ребенка? Изначально, необходимо научиться различать такие понятия, как «каприз» и «истерика». К капризам малыш прибегает преднамеренно, для того чтобы получить желаемое и что-то невозможное, а также запретное именно в данный момент. Капризы, как и истерические приступы, сопровождаются топаньем ног, плачем, криком, разбрасыванием предметов. Зачастую капризы малыша невыполнимы. Например, ребенок требует сладостей, которых в доме нет или хочет идти гулять на улицу, когда идет сильный дождь.

Истерики же зачастую непроизвольны, их особенностью выступает то, что малышу очень сложно справиться со своими эмоциями. Приступы истерики у ребенка сопровождаются криками, царапаньем лица, громким плачем, битьем головой об стену или кулаками об пол. Нередко бывают случаи, когда возникают непроизвольные судороги: «истерический мост», при котором малыш выгибается дугой.

Взрослым необходимо учитывать, что детская истерика, являясь сильной эмоциональной реакцией подкрепляется [агрессией](http://psihomed.com/agressiya/), раздражением, отчаянием. Во время приступа малыш слабо контролирует моторику, именно поэтому он бьется головой об стену или пол, практически не ощущая боли. Особенностью приступов выступает то, что они появляются как следствие неприятного известия или обиды, усиливаясь при внимании окружающих и быстро прекращаясь после исчезновения заинтересованности окружения.

Что делать если у ребенка истерика? Первые истерики возникают после года и достигают пика капризности, а также упрямства в 2,5 -3 года. Возраст трех лет в психологии получил название «кризис трех лет». В кризисный период истерические приступы способны случаться по любому поводу и достигать до 10 раз в день. Для них характерны истерические протесты и упрямство. Нередко родители не могут понять, как некогда послушный ребенок превратился в тирана, устраивающего истерики по самому незначительному и любому поводу.

Как избежать истерики у ребенка? Наблюдая за ребенком, старайтесь понять, какое состояние приближает истерику. Это могут быть легкое хныканье, поджатые губы, сопение. При первых признаках старайтесь внимание ребенка переключить на что-то интересное.

Предложите ему книжку, другую игрушку, перейдите в другую комнату, покажите, что происходит за окном. Этот прием эффективен в случае, если истерика еще не разгорелась. Если приступ начался, то этот метод не принесет желаемых результатов. Используя следующие простые приемы можно избежать истерических приступов:

— полноценный отдых, соблюдение режимных моментов;

— не допускать переутомления;

— уважительно относится к досугу малыша, позволять ему играть и отводить для этого достаточное время;

— прояснять чувства малыша, например, («Ты сердишься, потому что не получил конфет», или «Тебе не дали машину и ты обиделся».) Это позволит ребенку научиться говорить о собственных чувствах и пытаться их контролировать. Дайте возможность ребенку понять, что есть определенные пределы, которые нарушать недопустимо. Например, «Ты сердишься, я понимаю, но кричать в автобусе нельзя»;

— не пытайтесь за малыша все делать, покажите ему, что он уже взрослый и способен сам справиться с трудностями (подняться на горку, спуститься по лестнице);

— у малыша должно быть право выбора, например, одеть желтую или зеленую футболку; идти в парк или гулять во дворе);

— при отсутствии выбора, сообщается то, что будет происходить: «Идем в магазин»;

— если ребенок стал плакать, то попросите его, например, показать что-нибудь или найти какую-то игрушку.

Истерики у ребенка 1,5-2 года

У детей 1,5 лет истерики возникают на фоне нервного перенапряжения и усталости, поскольку психика еще не устоялась, а ближе к 2-м годам капризы превращаются в своеобразную манипуляцию и выступают способом достижения своих требований. В 2 года малыш уже постиг смысл слов «нет», «нельзя», «не хочу» и успешно начинает пользоваться этими формами протеста. Это происходит потому, что он не способен бороться убеждением или силой слов и действует необузданным поведением. Таким поведением малыш вводит родителей в ступор, и они не знают, как правильно реагировать, когда ребенок царапается, кидается на стенку, кричит, будто ему делают больно. Одни родители поддаются такому поведению и спешат удовлетворить все требования маленького тирана, а другие наоборот задают такую взбучку, чтобы отбить в будущем желание устраивать протесты.

Как реагировать на истерики ребенка 2 лет? Зачастую началом приступа выступает каприз: «Дай, купи, уйди, не буду …» В случае если предотвращение истерики не состоялось, и она началась, то не старайтесь успокаивать ребенка, ругать, уговаривать, кричать, это только послужит стимулом к продолжению. Ни в коем случае не бросайте ребенка, поскольку это может его напугать. Будьте всегда поблизости, не выпуская из поля зрения ребенка и сохраняя уверенность и спокойствие в себе.

Если малыш устроил истерику для достижения желаемого, не уступайте ему. Выполняя его желания, взрослые тем самым закрепляют такую форму поведения. В дальнейшем малыш будет и дальше применять истерику, для достижения желаемого. Уступив раз можно быть уверенным, что истерика повторится еще. Прибегая к физическим наказаниям, можно только усугубить состояние малыша. Игнорируя истерику, малыш успокоится сам и поймет, что это не приносит желаемого внимания и в будущем не стоит на это тратить силы.

Крепко обнимая ребенка и удерживая некоторое время в своих объятиях, повторяйте ему, о своей любви, даже, когда он злится, бросается на пол и громко кричит. Не следует настойчиво удерживать малыша в объятиях и если он вырывается, то лучше его отпустить. Не разрешайте ребенку управлять взрослыми. Если ребенок не желает оставаться с кем-то из взрослых, например, с бабушкой, папой, воспитателем, то спокойно оставляя его, быстро выходите из помещения. Чем дольше будете оттягивать момент ухода, тем продолжительнее будет истерика.

Бороться с истериками ребенка 2-х лет в общественных местах родители не всегда готовы. Гораздо легче уступить, чтобы только замолчал и не кричал, однако этот способ опасен. Не стоит обращать внимание на взгляды посторонних людей, которые будут осуждать. Уступив однажды, для избегания скандала, следует быть готовым, что и дальше придется так же действовать. При отказе малышу в приобретении в магазине новой игрушки будьте настойчивы. Пусть он возмущается, топает ногами и выражает недовольство. При уверенном заявлении о своем решении, малыш со временем поймет, что истериками он абсолютно ничего не добьется. В общественных местах истерики зачастую рассчитаны на публику, а не на родителей. Поэтому в такой ситуации самое правильное будет просто переждать приступ у малыша. После того, как страсти улягутся, проявите к ребенку внимание, ласку, возьмите его на руки. Выясните, что так расстроило малыша, объясните ему, что с ним приятно общаться, когда он спокоен.

Истерики у ребенка 3 лет

Возраст 3-х лет отмечается следующими характеристиками: малыш желает ощутить себя самостоятельным и взрослым, зачастую имеет собственное «хочу» и старается отстоять его перед взрослыми. Возраст 3-х лет причисляют ко времени находок и открытий, а также осознания себя личностью. У малышей этот период проявляется по-разному, однако основными симптомами выступают крайнее упрямство, своеволие, негативизм. Зачастую такое поведение ребенка родителей застает врасплох. Еще вчера все предложенное ребенку выполнялось с удовольствием, а теперь он все делает наоборот: раздевается, когда просят теплее одеться; убегает, когда зовут. Начинает казаться, что малыш полностью забыл абсолютно все слова, кроме «не хочу» и «нет».

Как справиться с истерикой ребенка? Отучить ребенка от истерик возможно, если не заострять внимание на плохом поведении и уж тем более не пытаться его сломить. Ломка характера ни к чему хорошему не приведет, однако и вседозволенность нельзя допускать. Как же правильно бороться с истерикой ребенка? Малыш не должен решить, что истерикой можно всего добиться. Самое мудрое, что в этой ситуации способны сделать взрослые – отвлечь ребенка или переключить внимание на что-либо другое.

Например, предложить посмотреть любимые мультики, вместе поиграть в какую-нибудь игру. Конечно, если малыш уже на пике истерики, то это не сработает. В данном случае приступ истерики следует переждать.

Если ребенок закатывает истерики, когда вы находитесь дома, то настойчиво скажите ему, что поговорите с ним после того, как он остынет, а сами продолжайте заниматься личными делами. Очень важно родителям оставаться спокойными и владеть своими эмоциями. После того, как малыш успокоится, скажите ему, что очень любите его, однако своими капризами он ничего не добьется.

В случае если истерика произошла в общественном месте, то по возможности лишите малыша зрителей. Для этого перенесите ребенка в наименее людное место.

Если ребенок часто закатывает истерики, то старайтесь не допускать таких ситуаций, когда он может ответить «нет».

Взрослым следует избегать прямых указаний, например: «Одевайся, мы идем гулять!» Необходимо создать для малыша иллюзию выбора: «Хочешь погулять в парке или во дворе?», «Мы идем на горку или в песочницу?»

Постепенно к четырем годам капризы, истерические выпады сами собой стихают, поскольку малыш становится способным выражать свои эмоции и чувства словами.

Истерики у ребенка 4 лет

Зачастую детские капризы, а также истерики выступают следствием ошибочного поведения взрослых. Малышу все разрешено, все дозволено, о существовании слова «нет» он не знает. В 4 года дети очень сообразительны и наблюдательны. Они понимают, что если мама запретила, то это же может разрешить бабушка. Определите для ребенка список разрешенных и запрещенных вещей и всегда придерживайтесь этого порядка. Старайтесь в воспитании придерживаться единства, если мама запретила, значит так и должно быть и другой взрослый не должен вмешиваться.

Если истерики и капризы у ребенка постоянны, то это может сигнализировать о заболеваниях нервной системы.

Обращаться к детскому неврологу необходимо в случаях если:

— истерики повторяются более часто и становятся агрессивными;

— малыш во время истерики теряет сознание и задерживает дыхание;

— у ребенка сохраняются длительное время истерики после 4-х лет;

— ребенок во время приступов наносит повреждения окружающим и себе;

— истерические приступы проявляются в ночное время и сопровождаются страхами, кошмарами, перепадами настроения;

— [истерия](http://psihomed.com/isteriya/) заканчивается одышкой и рвотой, внезапной вялостью, а также усталостью ребенка.

Если здоровье малыша в порядке, то проблема кроется в семейных отношениях, а также в реакции ближайшего окружения на поведение ребенка. В борьбе с детской истерикой необходимо уметь сохранять самообладание. Осуществить это порой бывает очень трудно, особенно, если истерика возникает в самое неподходящее время. Будьте терпеливы и старайтесь находить компромиссы. Многие истерические выпады предотвращаются, если понять их причины.

*Опубликовано на сайте: 7.09.2018*

*Адрес статьи в Интернете:*[*www.b17.ru/blog/97537/*](http://www.b17.ru/blog/97537/)