

### **«Методы борьбы с детской истерикой»**

С детскими истериками сталкивается почти каждый воспитатель и родитель. В этой ситуации взрослые часто не знают, как справиться с собой и ребенком. В отчаянии вешают на ребенка ярлык, называют его истеричным, прибегают к наказаниям.

*Чтобы помочь ребенку выйти из неконтролируемого состояния, воспитателям важно знать, что такое истерика, чем она отличается от капризов.*

#### **Как распознать истерику?**

Истерика – это особое эмоциональное состояние крайнего возбуждения. Ребенок кричит, рыдает, падает на пол, может биться о стены или царапать себе лицо. Он совершенно не восприимчив к словам и действиям окружающих и практически не чувствует боли.

Истерика, как правило, протекает в несколько стадий. Задача взрослых заключается в том, чтобы научиться их распознавать. Итак, разберёмся подробнее в стадиях истерики.

Первая стадия – *голосовая*. Ребенок, стараясь привлечь на себя внимание, начинает хныкать или сразу кричать.

Вторая стадия – *моторная*. Она характеризуется возбужденными активными движениями малыша. Он может начать бросать игрушки, топтать, кататься по полу. Это самая опасная стадия – ребенок может травмироваться.

Третья стадия – *остаточная*. Выход из состояния истерики. Уставший физически и морально ребенок заливается слезами. Длиться стадия может до нескольких часов.

*Если ребенок реагирует на взрослых и отвечает сквозь плач, его поведение может меняться, то к истерике это не имеет никакого отношения.*



#### **Причины истерики**

Истерика происходит в ситуациях, которые организм воспринимает как экстремальные – угрожающие жизненно-важным функциям. В таком состоянии ребенок не способен думать. У него срабатывает инстинкт самосохранения, требуя быстрого реагирования. На уровне физиологии ЦНС отправляет импульс телу, как команду к действию самозащиты, что приводит к бурным телесным проявлениям.

#### **Как справиться с истерикой?**

Помочь ребенку пережить истерику можно только в том случае, если сам взрослый находится в эмоционально устойчивом состоянии. Истерика ребенка часто провоцирует истерику взрослого. Если взрослый не знает, на что ему опираться во время детской истерики, то сам попадает в дисбаланс, впадает в состояние отчаяния и повышенной эмоциональности. Поэтому ему самому хочется кричать, швырять

предметы, ругаться. Но если у ребенка еще не сформированы когнитивные функции, то у взрослого они работают достаточно хорошо, чтобы научиться себя регулировать.

**Создайте для себя опору и устойчивость.** Через когнитивные функции – уговоры, рациональные убеждения опору создать не удастся. Чтобы создать устойчивость, обратитесь к телесным ощущениям. Почувствуйте свой вес, то, как ноги стоят на земле. Мысленно проследите за своим дыханием и попробуйте его отрегулировать. Оцените, в состоянии ли вы помочь ребенку справиться с истерикой и при этом сохранить собственную эмоциональную устойчивость.

**Помогите ребенку найти устойчивость.** Во время истерики ребенок переживает дезориентацию – не понимает, на что ему опереться, чтобы успокоиться и как сохранить себя. У него отсутствует ощущение необходимых границ. Ребенку важно помочь обнаружить эти границы через собственное тело, которое находится в беспорядочном движении. Сделать это можно с помощью физического контакта, чтобы ребенок почувствовал состояние своего тела. Пробуйте разные формы физического взаимодействия: объятия, прикосновения, а также вербальные средства: тембр голоса, нужные слова.

Присядьте рядом с ребенком на корточки и крепко обнимите его. Или соберите его в охапку, мягко и уверенно создайте кольцо вокруг тела ребенка. Важно обнимать так, чтобы он ощутил эти границы. Будьте внимательны и отзывайтесь на сигналы ребенка. Если он скажет, что ему «больно» или «сильно», то ослабьте объятия. Телесный контакт не должен быть насилием.

Говорите спокойным голосом. Ваш голос не должен быть угрожающим, не обращайтесь к ребенку свысока. Дети лучше воспринимают слова, произнесенные тихим голосом. Говорите неторопливо и уверенно – это поможет ребенку ощутить, что на вас можно опереться. Например: «Я рядом, я тут, все хорошо».

Когда вы видите, что ребенок приходит в себя, начинайте с ним медленно разговаривать. Помогите ему сориентироваться в том, что произошло. Не отталкивайте ребенка, не наказывайте его и не оценивайте. Просто признайте случившееся – назовите то, что происходит в настоящий момент.

Простые фразы помогут дошкольнику сориентироваться, восстановить картину реальности. Например: «Катя плачет. Катя очень расстроена. Катя хотела игрушку». Каждый новый пункт в послании вводите медленно, повторив предыдущий. Убедитесь, что ребенок вас воспринимает. Такими словами вы подтверждаете, что видите ребенка. Ему необходимо быть замеченным и понятым.

***Если ребенок реагирует на вашу речь, поддерживает диалог, значит, острый аффект заканчивается. Но не ждите, что выход из дезориентации пройдет быстро, он может длиться дольше, чем сама истерика. Ребенок постепенно возвращается к нормальному состоянию. Спустя некоторое время вы обнаружите, что ребенок готов к переговорам. Расскажите ему, что произошло. Попытайтесь вместе с ребенком проговорить, понять, что его так расстроило.***

Будьте терпеливее к своим воспитанникам,  
станьте для них другом и наставником!

Источник:

Бочарова, А. Методы борьбы с детской истерикой. Рекомендации педагогам / А. Бочарова // Справочник педагога-психолога: детский сад / ред. Т.Н. Агуреева, Т. Коробкина. – 2018. – № 8. – С. 33–36.