Как бороться 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.

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

Как распознать истерику

Истерика – это потеря связи с реальностью. Ребенок попадает в дисбаланс, в состояние аффекта, где неспособен регулировать свое поведение. Область мозга, отвечающая за контроль и регуляцию, уступает место более древним структурам – эмоциям, и инстинкты замещают сознание. В таком состоянии ребенок не может сам восстановить контакт с окружающим миром – ему нужна помощь со стороны. Поэтому не следует путать истерику с сознательной манипуляцией, когда ребенок пытается изменить намерения взрослого вопреки его интересам, т.е. капризничает.

На уровне тела истерика имеет яркие телесные проявления, которые легко заметить. Ребенок захлебывается слезами и криком, бросается на пол, бьется головой о предметы, теряет спокойный ритм дыхания и не отвечает на обращения к нему окружающих людей. 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. Аффект истерики особенно заразителен для людей с проницаемыми границами.

Если взрослый не знает, на что ему опираться во время детской истерики, то сам попадает в дисбаланс, впадает в состояние отчаяния и повышенной эмоциональности. Для взрослого эта ситуация становится угрозой, в которой он ищет способы справиться со своим состоянием, часто путем ликвидации раздражителя со стороны. Поэтому ему самому хочется кричать, ругаться. Но если у ребенка еще не сформированы когнитивные функции, то у взрослого они работают достаточно хорошо, чтобы научиться себя регулировать.

Что делать?

1.Создайте для себя опору и устойчивость для себя. 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. Ваша задача не успокоить или расслабить себя, а попытаться почувствовать ощущения в теле. Так начинает работать саморегуляция организма. Просто дышите, наблюдайте за телом и оставайтесь на месте. Тело станет первой точкой опоры.

2.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.

Сделайте проминание тела ребенка: массаж ног, рук, спины. Подкрепляйте ваши действия успокаивающими словами: «Вот твои руки, а это твоя спинка, это ножки, голова».

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 потихоньку 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: «Я понимаю, что ты расстроен. Ты хотел 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.

педагог-психолог: Блошкина Т.А.

