**Детские истерики.**

Каждый родитель хотя бы раз сталкивался с истериками своего ребенка. Конечно, это вызывает бурный эмоциональный отклик у взрослых. Поэтому попробуем коротко, но емко разобраться в этом вопросе.

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. Основное отличие истинной истерики от капризов – непроизвольность: ребенок не может самостоятельно запускать, контролировать течение и завершение реакции. Детская истерика — состояние крайнего нервного возбуждения, сопровождающееся потерей самообладания.

В основе детских истерик лежит функциональная незрелость структур мозга, психофизиологические изменения кризисного периода развития. Созревание мозговых структур происходит от низших отделов к высшим – от подкорковых структур к коре. При формировании истерики накапливается нервное возбуждение, вырабатываются гормоны стресса. Активизируется лимбическая система – возникает эмоция гнева, стимулируются вегетативные реакции (напрягаются мышцы, учащается сердцебиение, дыхание). Цепочка физиологических процессов не включает активацию коры – отсутствует оценка ситуации, выбор действий. Истерика развивается волнообразно: резко нарастает гнев, ярость, на пике они сменяются горем, постепенно эмоциональный приступ ослабевает, становится обычным плачем.

Во время возрастных кризисов первого года и трех 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. Также причинами истерики могут быть физический дискомфорт, отсутствие внимания взрослых, усталость, утомление, гиперопека, конфликты со сверстниками, непоследовательное поведение взрослых.

Отдельно рассмотрим ночные истерики. Они всегда носят характер непроизвольных и могут быть вызваны рядом причин: страхами, приснившимися кошмарами, дневным перевозбуждением и обилием впечатлений. Ребенок просто просыпается и сразу начинает кричать. В таких случаях важно обеспечить тактильный контакт, устранить причину страхов – включить ночник, убрать пугающий предмет из комнаты. Изначально постарайтесь обеспечить ребенку полноценный отдых, не допускать психотравмирующих ситуаций и переутомления. Два-три часа до сна он должен провести в спокойной обстановке: почитать, заняться любимым делом, просто поговорить с вами, порисовать.

Если и после этого он всё так же просыпается ночью с истерикой, обратитесь за помощью к психотерапевту, неврологу.

Возрастные истерики – это следствие «настройки» детской нервной системы.

В 3 года начинается так называемый «кризис трех лет». Ребенок настойчиво требует уважения к своим убеждениям, яростно протестует. Трехлетние малыши невероятно упрямы. Они еще не умеют идти на компромисс. Столкновение интересов «отцов и детей» достигает своего пика. Ему кажется, что он уже взрослый, все может и умеет сам. Начинается ярко выраженный протест против всех этих правил и опеки. Родители должны понять, что у ребенка 3 лет должна быть частичная самостоятельность и право выбора в некоторых ситуациях (с какой игрушкой лечь спать, какие шорты надеть). Если он будет слышать несколько раз в день, какой он самостоятельный и взрослый, ему уже не понадобится самоутверждаться за счет истерик.

Обычно к 4 годам детские истерики сходят на нет, но если в возрасте 4-5 лет они все еще случаются, это может свидетельствовать, увы, о пробелах в воспитании. На 5 лет приходится небольшой возрастной кризис. Не такой мощный, как в 3 года, но иногда проявляющийся достаточно ярко. Он характеризуется: замкнутостью, неуверенностью в себе, страхами, фобиями, перепадами настроения, появлением раздражительности, внезапных приступов агрессии и злости (чаще всего беспричинных), плаксивостью, слепым копированием родителей, имитацией жизненных ситуаций. Все эти факторы могут стать благодатной почвой для истерики. Иногда для приступа достаточно буквально мелочи. Как утверждают психологи, истерики в 5 лет в большинстве случаев продиктованы нехваткой родительской любви и внимания.

В 6 лет наступает время повышенных требований и довольно жестких ограничений. У ребенка появляются обязанности. Он понимает необходимость вести себя в рамках приличия. Парадоксально, но факт – в этом возрасте истерики снова становятся непроизвольными. Это связано с тем, что в течение дня ребенок вынужден хорошо себя вести в детском саду. Но к вечеру он устает. И после садика закатывает истерики. Это протест и неумение «сбросить» нервное напряжение. Помочь ему можно, интересно организовав вечерний досуг.

Кризис семи лет – это второй ощутимый возрастной кризис в жизни человека. Он болезненно воспринимает крутые перемены в жизни (необходимость учиться, соблюдать распорядок дня). Истерики в этом возрасте спонтанны. Истерики в 7 лет чаще всего носят ситуативный характер. Причинами истерик обычно становятся: элементарное переутомление; эмоциональный стресс; авторитарный характер преподавания учителя, если родители воспитывали ребенка дома в спокойной и мягкой манере; слепое копирование кого-нибудь из одноклассников, если тот закатил истерику в школе; проблемы в семейном взаимодействии.

Разобравшись с причинами истерик, поговорим о том, как можно эти истерики предотвратить. Важно научить ребенка словами выражать свои проблемы и недовольство, свои чувства и эмоции, а не закатывать истерику. При любой истерике у ребенка ведите себя адекватно, сохраняйте спокойствие. Скажите «нет» собственным истерикам, чтобы ребенок не копировал ваше поведение. Уделяйте внимание ребенку. 80% всех истерик происходят по причине недостаточного внимания. Не стоит экспериментировать со способами погашения истерик. Тактика всегда должна быть одна и та же. Помогайте ребенку расслабляться. Подойдут отвары из пустырника и чай с мятой, теплая ванна, легкий массаж. А вот принимать медикаменты нужно только по назначению врача. Правильный режим отдыха. Сбалансированность процессов возбуждения-торможения ЦНС поддерживается рациональным чередованием расслабления и активности. Важен полноценный сон, подвижные игры на свежем воздухе, творческие занятия, требующие включения познавательных процессов. Необходимо предоставить ребенку возможность самостоятельного принятия решений. В ситуациях, где существует несколько вариантов действий, родителям рекомендуют позволять сделать выбор ребенку. Важно говорить о причинах ограничений: опасность для здоровья, причинение вреда человеку, важность выполнения другой деятельности. Объяснения создают отношения равноправия, а не подчинения.

Если же детские истерики имеют место быть в вашей жизни, что делать?

Оставаться спокойными. Не стоит демонстрировать раздражение, гнев в ответ на детскую истерику. Важно сохранить невозмутимость, находясь в поле зрения ребенка. Отсутствие взрослого может испугать, усилить реакцию истерики.

Не уступать. Нельзя изменять принятое решение (запрет, отказ), ставшее внешней причиной истерики. Уступки требованиям ребенка закрепляют крики, плач как способ получения желаемого.

Не наказывать. Ругань, шлепки, угрозы не успокаивают ребенка, но могут восприниматься как знаки внимания (истерики будут развиваться при его нехватке).

Установить тактильный контакт. После пика аффекта желательно обнять, погладить, поцеловать ребенка. Мягкие прикосновения позволяют ему быстрее успокоиться. Психологи рекомендуют после истерики выждать паузу в 15 минут. Если она затянется, разговаривать будет уже бесполезно: за детские эмоции отвечает кратковременная память, так что спустя 20-30 минут после случившегося они могут не вспомнить, почему так произошло. Начинать беседу раньше тоже не имеет смысла, так как обида и недовольство будут еще слишком свежи и всё может повториться.

Возрастные приступы истерики – временное явление. Специальная терапия детям не требуется, эмоционально-поведенческие нарушения исчезают после завершения кризиса. Родители могут обратиться за помощью для диагностики причин истерик и мягкого, корректного пути выхода из этого периода.

Не всегда родители успешно справляются с детскими истериками, даже если делают все правильно. Это происходит в тех случаях, когда приступы продиктованы стойкими нарушениями в работе нервной системы или психотравмами. Они требуют обязательного вмешательства профильных специалистов — психотерапевта или невролога. Какие сигналы свидетельствуют о необходимости такого шага? Если истерики: продолжаются, несмотря на все предпринимаемые меры взрослых, которые оказываются неэффективными; устраиваются ежедневно; характеризуются чрезмерной, ничем не контролируемой агрессией, направленной на всех без разбора, кто оказывается рядом; сопровождаются потерей сознания, остановкой дыхания, одышкой, рвотой; устраиваются после 4 лет; длятся более 20 минут; происходят ночью, сопровождаются кошмарами и паническими атаками; заканчиваются серьезными увечьями и повреждениями себе и окружающим.