

Консультация для педагогов ДОУ «Детская истерика»

Составитель: педагог-психолог Павлова С.В.

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. Причина этого – недостаточные психолого-педагогические знания, личная уязвимость и эмоциональная неустойчивость взрослых.

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.

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.

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, 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. 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 с тем, что есть. Тело станет первой точкой опоры.

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: «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.* Попробуйте вместе с ребенком проговорить, понять, что его так расстроило.

Как воспитателю успокоить ребёнка в садике

Всё остальное помогает только в дополнение к тому, что ребенок должен быть обеспечен альтернативным объектом привязанности, когда он разлучён с родными.

Что помогает:

- Чёткое обозначение начала и окончания занятия, понятное малышу.
- Явный, уверенный, решительный уход родителя.
- Повторяющийся ритуал входа и выхода на занятие (приветствие и прощание, мытьё рук, закрывание дверей).

В моём классе все знают, что о скором окончании занятия возвещает «кукареку» моего специального будильника на телефоне. Очень популярна мантра «после «кукареку» мама придёт», которую сначала я повторяю всем, кто хватился мамы, а потом они и сами напоминают себе об этом по мере необходимости, чтобы умирить тревогу.

Реальный диалог двух девочек. Одна рисует, вторая рядом клеит. Обе ещё не говорят предложениями.

Первая (немного печально): «Мама...»

Вторая (деловым тоном): «Кукареку».

Обе девочки продолжают работать.

Педагог (про себя): «Йес! Система функционирует без моего участия!»

Утешать или отвлекать? Ни то, ни другое. У малыша есть конкретная задача: справиться со своим эмоциональным состоянием, самостоятельно (иначе это невозможно) приобрести внутреннее равновесие и стабильность, преодолев тревогу и разлуку. Утешать — пытаться проделать работу за ребёнка. Отвлекать — мешать эту работу проделать. Помочь не более необходимого, только чтобы помочь справиться самому — можно и нужно, это и есть поддержка.

Вы сообщаете малышу на доступном для понимания уровне:

- что мама придёт позже;
- он расстроен;
- вы поняли, что он расстроен;
- вы можете побыть с ним, обнять, если он хочет.

Можно сказать: «Тебе грустно. Ты можешь грустить и делать что-то ещё. Чем ты хочешь заняться, пока грустишь?» И предложить материалы. Если ребёнок отказывается, констатировать факт: «Ты хочешь посидеть здесь, пока грустишь» (почему бы и нет, делать два дела одновременно очень сложно). Тут тонкий баланс

между тем, чтобы дать понять, что вы видите проблему и сочувствуете человеку, и тем, чтобы не подпитывать элемент демонстративности.

Вы излучаете уверенность, что горе переживаемо, посильно, что это такое же дело, как помыть окно или почистить обувь. Ребёнок вправе им заниматься, пока желает, столько, сколько ему нужно. Он может попросить помощи или заняться чем-то другим, если захочет. Можно не отвлекать от горевания, а оказаться в поле зрения, занятым своим делом. И когда малыш (сам!) проявит интерес (у соседа-то материал заметнее, чем на полке), сказать: «Я уже закончила заниматься с этим материалом. Твоя очередь, если хочешь». Часто картина того, как другие заняты, помогает найти своё дело.

Нужно уделить внимание и родителям, объяснить, что маленькие дети с трудом переключаются с одной ситуации, с одной привязанности на другую. Важна твёрдость и решительность взрослого, уверенность, что ребёнку нужно остаться в классе и это безопасно. Если родитель сам сомневается и боится (боится огорчить, а малыш-то не знает, чего боится взрослый), то ребёнок паникует. Если родитель, страхась увидеть слёзы дорогого чада, норовит исчезнуть по-тихому, малыш начинает бояться, что взрослый может исчезнуть в любую секунду, и вернуть доверие маленького человека будет нелегко. Подчас надёжность родителя важнее приятности. Мама сказала, что уйдёт, и ушла. Малыш не обязан радоваться её уходу. Но если мама делает то, что говорит, значит, когда не сказала, что уйдёт, можно не опасаться, что она куда-то денется.

Как успокоить ребёнка, если он плачет

Само по себе время, которое ребёнок плачет, не говорит ни о чём. Если это плач отчаянья, то и пяти минут много для ребенка. Если это плач горя и есть поддержка уверенного взрослого, сочувствующего, но не боящегося слёз, и ребёнок выходит победителем из ситуации, погоревав и занявшись другим делом, то 20–30 минут плача небольшая беда. Если это демонстративные слёзы, но малыш не истощён и не перевозбуждён, допустимо позволить ему убедиться, что это неработающий способ получить внимание. Если демонстративный плач выходит из-под контроля ребёнка, то ему нужна помощь в саморегуляции. Надо его крепко обнять, погладить, покачать, присоединиться к его плачу и выходить из него, увлекая за собой малыша. Всеми возможными способами уделяйте внимание эмоциям, но не самой истерике. Сочувствуйте, но не потакайте.

Если ребёнок отвлекает других учеников, скажите ему об этом и отведите его туда, где в вашем классе приемлемо шуметь, и будьте там с ним.

Надёжная привязанность — залог хорошего обучения: учится только тот, кто спокоен. Так что, если индивидуальное внимание в период адаптации уделяется не по каждой необходимости ребёнка, а по возможности педагога, то имеет смысл обсудить проблему и предусмотреть помощь.

Детская истерика

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.

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.

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, 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. 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 с тем, что есть. Тело станет первой точкой опоры.

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 насильем. 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: «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.* Попробуйте вместе с ребенком проговорить, понять, что его так расстроило.

Педагог-психолог Павлова С.В.