

Консультация для родителей.

Составила учитель – логопед Коробцова Елена Анатольевна.

«КАК УМЕНЬШИТЬ ИСТЕРИКИ»

1. Что такое «истерика?»

Истерика - это не просто



крик;



капризы;



слёзы;



проявление эмоций.

Настоящие истерические припадки:



ребенок задыхается;



бросается на пол;



бьется головой;



стучит ногами и т.п.

Наиболее распространенные причины истерики:

- * Истерика — это ставший привычным способ получения желаемого.
- * Не установлено для ребенка правило «настоящего НЕТ», следовательно, истерика - единственный способ сломать это хрупкое «НЕТ».
- * Способ привлечения внимания — важная потребность любого ребенка.

Частый аргумент:

«Мы пытались на истерику не обращать внимание, но смотреть на ребенка в таком состоянии больно. Давали ему, что просит. Получив свое, ребенок успокаивается и становится милым паинькой».

Знакомо?

Истерика – это эпизод крайнего расстройства, огорчения, гнева, с целым арсеналом проявлений.

Что беспокоит родителя:



нужно ли идти к врачу.

Педиатр Нельсон классифицирует истерики следующим образом: нормальная и патологическая (требующая обращений).

2. «Нормальная истерика».

Для неё характерен возраст от года до 4 лет

Проявления во время приступа:



машет руками и стучит ногами;

очень громко кричит, воет;

падает на пол;

кусается;

толкается;

выворачивается.

Продолжительность - не более 15 минут (нужно знать правила поведения родителя во время истерики, чтобы не увеличить время).

Частота - не более 5 раз в день.

Настроение после приступа: возвращение к нормальному обычному поведению

3. «Патологическая истерика»

Возраст - старше 4 лет

Проявления:

-во время приступа может нанести вред себе и окружающим;

-задержка дыхания;

-рвота и т.д.

Длительность - более 15 минут

Частота - более 5 раз в день

Сохраняется плохое настроение.

Если что-то в проявлениях подходит под ПАТОЛОГИЧЕСКУЮ истерику, обратитесь к доктору.

Опишу и другие причины для похода к врачу.

4. Что делать «до» и «при» нормальной истерике.

1 Соблюдение дисциплины и руководящий контроль. Придерживайтесь выбранной поведенческой линии: четко и кратко обозначьте границы дозволенного, сразу объяснив, что следует за непослушанием. Руководящий контроль-метод воспитания и умение управлять поведением ребёнка. В семьях без детских истерик есть взрослые, которые ведут себя, как взрослые. Когда инструкции побуждают ребенка дать правильный ответ, когда есть границы допустимого поведения и того, что не допускается.

Выбрав грамотную стратегию поведения, взрослые могут самостоятельно корректировать эмоциональные всплески.

*Руководящий контроль - это умение педагога или родителя управлять поведением ребенка путем осознанного и целенаправленного подкрепления желательного поведения и формирования мотивации.

2 Формирование самоконтроля у ребёнка. Кстати, у взрослого тоже. Умение сохранять спокойствие в предложенных обстоятельствах трудно даётся всем.

3 Учёт факторов, которые ведут к истерике: избегайте перенапряжения, не доводите. Чтобы ребёнок испытывал чувство голода, узнайте причину вспыльчивости, не критикуйте ребенка за выражение собственных чувств, даже если это негативные эмоции, говорите с детьми об эмоциях, учитывайте возраст, способности, темперамент, хвалите и поощряйте за соответствующее поведение, учите сопереживанию.

4 Взрослый умнее и опытнее - попытайтесь перехватить и опередить.

✓ Изучайте поведение ребенка - у каждого ребёнка есть индивидуальные знаки, которые предупредят вас заранее.

✓ Учитесь распознавать предвестников истерики.

✓ Успеете или нет, но нужно срочно отвлечь, переключить внимание на интересное.

✓ Переключая внимание, предложите выбор (тебе красный или зелёный карандаш). Даже, если ребёнку это не нужно, вы выиграете время, чтобы предложить что-то более интересное. Всё это работает, если истерика ещё не началась. Далее уже бесполезно.

5 Проговаривание после эпизода истерики.

Основной формат – доверительная беседа между ребенком и взрослым.

6 «Спокойствие, только спокойствие!»

У вас не получилось предупредить истерику - попробуйте остановить.

Максимально спокойно и с миром в голосе (понимаю, это трудно), используя приём

«глаза в глаза» (присядьте на уровень глаз ребёнка) вы говорите: «Я знаю, ты обиделся, но так вести себя нельзя».

Именно, не доказывая и не объясняя, не воспитывая и не ругая, без высоких нот в голосе и без применения физической силы, не жалея, но и не паникуя.

7

Игнорирование (только не в публичных местах, там не стоит тренироваться)

Помните, что при «нормальной» детской истерике у ребёнка не случится инсульт, инфаркт и т.п. Она к этим состояниям не имеет отношения.

Это не ваше равнодушие. Просто игнорирование не позволит быть средством для достижения цели. Истерика становится бесполезной.

В публичных местах — или предупреждать истерику, или срочно увести, или отвлечь.

8

Финал.

После истерики выждать 10-15 минут. Сформулировать проблему, указать на последствия истерики, которую он устроил, привлечь внимание к тому, что так делать нельзя. Наказания (нефизические, не касающиеся здоровья) могут быть. Постоять в углу, посидеть на стуле, в светлой комнате без игрушек, в тишине. Время – сколько лет ребенку, столько и минут. Лишить вкусного и интересного.

Если приступы громких рыданий повторяются все чаще, а родительское самообладание на исходе, следует обратиться к психологу. В следующий раз как помочь при патологических истериках.

5. Когда стоит обратиться к врачу?

Итак, когда к педиатру, неврологу и/или психиатру:



Если появились навязчивые действия (сосание большого пальца).



Стереотипии.



Ночное недержание мочи.



Долгие задержки дыхания во время самого приступа и остановка дыхания, одышка, рвота.



Судороги.



Эпизоды потери сознания.



Агрессия в виде нанесения повреждений себе (удары головой о поверхность мебели, пола) и окружающим.



Если ребенок просыпается уже с истерикой, страдая при этом от ночных кошмаров, тревожности и панических атак, необоснованных страхов.



Эмоциональные всплески могут сопровождаться соматической патологией – головной болью, головокружением, потерей аппетита, тошнотой, рвотой.



Истерики продолжаются, несмотря на все предпринимаемые меры взрослых, которые оказываются неэффективными.



Ежедневные истерики.



Устраиваются после 4 лет и длятся более 20 минут;



Особенно опасными считаются ночные истерики. Они требуют немедленного вмешательства специалиста. Также должно насторожить состояние, если по окончании приступа ребёнок в течение какого-то времени (может продолжаться 1,5 часа и больше) находится в состоянии полной апатии, лежит, ни на что не реагирует, бледный и вялый.

На что обращают внимание специалисты:

Невролог консультирует по вопросам общего двигательного и психо-речевого развития ребенка, исключает такие состояния, как головные боли, эпилепсия, нарушения развития, диагностирует нарушения сна.

Психиатр проводит обследование на предмет тревожных нарушений, аутистического расстройства т.д.

Педиатр исключает соматические проблемы (боли в животе, запоры, дерматит).

Использовались материалы Азовой Ольги Ивановны, логопеда, автора метода коррекции нарушения речи, доцента кафедры «Логопедия».