Мастер-класс для родителей

“Как вести себя в момент детской истерики: сохраняем контакт, границы и собственное спокойствие”

Андреенко Анастасия Алексеевна

Практикующий дипломированный психолог.
Педагог-психолог центра "Гармония".
Специалист в сфере детско-родительских взаимоотношениях, тревожных и депрессивных состояний



О чём мы будем говорить?

Сегодня мы будем говорить о той части детской истерики, которая обычно оказывается самой сложной для родителей: **не о том, почему она началась, а о том, что делать, когда она уже происходит.**

О том, что в этот момент происходит с мозгом ребёнка и почему привычные логические доводы перестают работать, вы уже услышали от детского нейропсихолога.

Теперь попробуем перевести эту информацию **на язык конкретных действий.**



Главные вопросы:

- **Что говорить ребёнку?**
- **Нужно ли его обнимать?**
- **Нужно ли игнорировать?**
- **Как установить границу, но при этом не сделать ситуацию ещё тяжелее?**
- **Как самому родителю не начать кричать, угрожать или доказывать свою правоту?**

Что важно в разгар истерики

А кто замечал, что чем больше мы объясняем, тем громче становится ребёнок?

Это очень распространённая ситуация.
В такие моменты мы думаем:

- “Я же нормально объясняю”.
- “Почему он меня не слышит?”
- “Он делает это специально”.
- “Если я сейчас уступлю, он будет постоянно мной манипулировать”.

Но в разгар истерики наша основная задача — не доказать ребёнку, кто прав, и не провести воспитательную беседу.



Наша задача:

1. обеспечить безопасность;
2. помочь ребёнку пройти пик эмоционального напряжения;
3. сохранить установленную границу.

Принять эмоцию ребёнка — не значит

согласиться с его поведением или выполнить его требование

1. Я могу **понимать**, что ребёнок очень хочет игрушку, и при этом **не покупать** её.

2. Я могу **принимать** его злость и одновременно **не разрешать** ему бить меня.

3. Я могу **быть рядом** с ребёнком, **не отменяя** установленного правила.



Принять чувство — не значит отменить границу.

Причины детских истерик

Истерики происходят по самым разным причинам,
а иногда и вовсе без видимых внешних причин,
которые кроются не только в ребёнке.

Причины, которые побуждают ребёнка к истерике:

- Желание привлечь внимание
- Конфликт интересов ребёнка и родителей
- Протест и/или упрямство
- Невозможность выразить словами свои чувства и желания
- Стремление добиться желаемого
- Подражание окружающим
- Неуравновешенный психотип



Важно: за истерикой почти всегда стоит причина, даже если она не очевидна сразу.

Часто истерики возникают тогда, когда есть:

- Непоследовательность в поведении родителей
- Недостаток или слабое выражение эмоций в отношениях с ребёнком
- Чрезмерная строгость
- Прерывание любимых занятий
- Несоблюдение режима дня
- Игнорирование личного пространства ребёнка



Среда и стиль взаимодействия взрослых напрямую влияют на эмоциональные реакции ребёнка.

И, конечно, нельзя игнорировать простые физиологические причины

- Плохой сон
- Заболевание
- Голод
- Переутомление
- Высокие эмоциональные или физические нагрузки



Прежде чем искать воспитательную причину,
стоит проверить базовое состояние ребёнка.

Что является целью родителя во время истерики

Под словом «истерика» сегодня мы будем понимать сильный эмоциональный срыв: ребёнок кричит, плачет, падает на пол, отталкивает взрослого, бросает вещи, может пытаться ударить или убежать.

Это не медицинский диагноз. Это описание состояния, в котором ребёнок временно не справляется с интенсивностью своих эмоций.

Важно понимать, что истерика проходит несколько этапов.



Истерика — это состояние перегрузки, а не «плохое поведение» в чистом виде.

Первый этап — нарастание

Ребёнок начинает раздражаться, спорить, повторять просьбу, повышать голос.

На этом этапе ещё можно переключить внимание, предложить выбор, напомнить правило или помочь ребёнку назвать своё состояние.

- переключить внимание
- предложить выбор
- напомнить правило



2 Второй этап – пик

Ребёнок уже кричит, плачет, бросается на пол или проявляет агрессию. В этот момент длинные объяснения практически бесполезны. Чем больше слов произносит взрослый, тем больше информации приходится обрабатывать ребёнку.



3 Третий этап – спад

Ребёнок постепенно успокаивается. Может начать плакать тише, искать контакт, проситься на руки, уставать или просто сидеть молча.



Четвёртый этап — восстановление

Только здесь появляется возможность обсуждать произошедшее, искать другие способы поведения и договариваться на будущее.

Одна из главных ошибок взрослых заключается в том, что мы пытаемся провести воспитательную беседу на пике истерики. Но обучение происходит не в момент эмоционального взрыва, а после восстановления.



Во время истерики мы не пытаемся что-то доказать. Мы регулируем и удерживаем границу.

После истерики мы обсуждаем и обучаем.

Почему состояние родителя имеет значение

Ребёнок во время истерики теряет опору внутри себя и начинает искать её снаружи.

Этой внешней опорой становится взрослый.

Но если взрослый сам кричит, резко двигается, угрожает, стыдит или пугает ребёнка, напряжение только усиливается.

Поэтому начинать работу во время детской истерики необходимо не с ребёнка, а с себя.

Это не означает, что родитель должен быть идеально спокойным. Родители тоже устают, злятся, пугаются и чувствуют бессилие.

Наша задача — не запретить себе эмоции, а хотя бы немного вернуть управление собственным поведением.

Мы не всегда можем сразу успокоить ребёнка. Но мы можем постараться не добавлять в ситуацию ещё одну истерику — уже взрослую.



Не стремитесь к идеальному спокойствию. Стремитесь к осознанности и управлению собой.

Ребёнку 1–2 года

Ребёнок часто протестует против слов «нет» и «нельзя».

Что помогает: обнять малыша, отвлечь разговором, лаской или сменой ситуации.

Если это не сработало, важно обеспечить безопасность и спокойно выдержать истерику.

В этом возрасте особенно важны последовательность и спокойствие взрослого.

Чем раньше появляются понятные границы, тем быстрее ребёнок учится справляться с фрустрацией.



Это благоприятный возраст для формирования спокойных и понятных границ.

Ребёнку 3 года

- В этом возрасте ребёнок уже активно испытывает мир на прочность.
- У него формируется своя картина мира, но ещё трудно выразить переживания словами.
- Возможны дневные и ночные истерики: это период «кризиса трёх лет».
- Важно договариваться, сочетать строгость и ласку.
- Давайте ребёнку выбор: одежда, перекус, занятие.
- Если понятны триггеры, лучше заранее переключать: предложить игру, игрушку или перекус.
- Задавайте вопросы и помогайте ребёнку проговаривать чувства и эмоции.



Главное — ребёнок должен чувствовать, что его любят и с ним считаются.

Ребёнку 4 года

- В этом возрасте особенно важно согласовывать поведение взрослых в семье.
- Никто не должен делать «приятные исключения», которые потом мешают ребёнку.
- При очень сильных истериках с задержкой дыхания, обмороками или другими тяжёлыми проявлениями нужна консультация специалиста.
- Полезно обходить стороной ситуации, которые регулярно вызывают истерики.
- Ребёнку помогает социализация и общение со сверстниками.
- Истерика нередко связана не только с эмоциями, но и с желанием привлечь внимание.



Согласованность семьи и спокойная социализация помогают снижать частоту истерик.

Ребёнку 5 лет

Это период очередного кризиса взросления.

Ребёнку уже нужно личное пространство; он может быть более замкнутым и ярко отстаивать свои желания.

При этом он по-прежнему очень нуждается в любви и поддержке родителей.

Во время истерики ребёнка этого возраста нельзя оставлять без внимания.

Если истерики повторяются регулярно, полезно обратиться за помощью к специалисту.



В 5 лет особенно важны контакт, уважение к чувствам и безопасное присутствие взрослого.

Ребёнку 5 лет: учим решать проблемы

Помогаем ребёнку понимать трудности и находить решения вместе.

1

Лёгкая проблема
решается быстро и не стоит долгого расстройства.

2

Средняя проблема
требует времени для поиска решения; её важно обсуждать вместе.

3

Сложная проблема
не всегда решается сразу; важно объяснять, что можно сделать позже.



Полезно вместе анализировать проблемы и искать алгоритм действий.

Поощряйте ребёнка за успешные решения, инициативу и самостоятельность.

Когда ребёнок учится думать о решении, истерика часто не успевает разгореться.

Ребёнку 6–7 лет

- Переход в школу — это новые требования, высокая ответственность и период стресса.
- Даже если ребёнок выглядит спокойным, перемены могут даваться ему непросто.
- Важно обсуждать с ребёнком каждый прожитый день.
- Родителям полезно знать, как он общается со сверстниками.
- Ребёнок должен понимать, что дома его слушают, не игнорируют и понимают его проблемы.



Чуткие и внимательные взрослые дома — лучший ресурс для школьной адаптации.

Как вести себя во время истерики ребёнка

5 шагов для родителя

1 Упреждение



Изучите предвестники и ситуации истерики. Попробуйте переключить или резко отвлечь внимание ребёнка.

2 Понимание



Проговорите ситуацию, когда ребёнок уже успокоился. Например: «Ты рассердился, что мы ушли с прогулки домой». Объясните, почему это было необходимо.

3 Спокойствие



Не кричите, не дёргайте малыша и не шлёпайте его. Покажите понимание и участие, напомните о правилах. Присядьте на уровень глаз ребёнка и скажите: «Я понимаю, что ты расстроен и сердишься, но так вести себя нельзя».

4 Игнорирование



Если ребёнок не успокоился, игнорируйте истерику, обеспечив полную физическую безопасность. В публичном месте можно снова попробовать отвлечь малыша: «Посмотри, какая там красивая собачка / машина / самолёт!»

5 Обсуждение



После истерики обсудите произошедшее. Дайте понять, что ребёнок расстроил и вас, и себя. Последствия должны быть соразмерны возрасту: например, ограничение сладкого или телефона, более ранний отход ко сну, в крайнем случае — угол на 5–7 минут.

Главное: безопасность, спокойствие взрослого и обсуждение после того, как ребёнок успокоится.

Практика «Сначала взрослый»

Время: 2–3 минуты

Инструкция
Предложите участникам сесть удобно или встать.

Текст ведущего

Сейчас мы попробуем короткую технику, которую можно использовать прямо в момент детской истерики.

Поставьте обе стопы на пол. Почувствуйте опору под ногами.

Не нужно делать очень глубокий вдох. Просто сделайте спокойный вдох и немного более длинный выдох.

Ещё раз: обычный вдох и медленный выдох.

Опустите плечи.

Разожмите челюсть.

Посмотрите на любой неподвижный предмет перед собой.

И мысленно скажите:
«Ребёнку сейчас трудно. Мне тоже трудно. Моя задача — не победить, а провести нас через эту ситуацию».

Ещё одна фраза, которую можно использовать:
«Сейчас не нужно решать всё. Сначала — безопасность и спокойствие».

[Пауза.]

Обратите внимание: мы не пытаемся мгновенно стать безмятежными. Нам достаточно снизить собственное напряжение хотя бы на десять или двадцать процентов.
Иногда именно этой небольшой паузы хватает, чтобы вместо крика сказать ребёнку одну короткую и понятную фразу.



Подсказка для себя

Мы не обязаны быть идеальными.
Наша задача — дать себе пару секунд, чтобы потом быть опорой для ребёнка.

Практическое упражнение «Четыре фразы вместо двадцати»



Задание участникам

Ответ должен состоять максимум из четырёх коротких фраз:

- - назвать состояние ребёнка;
- - обозначить границу;
- - предложить один-два допустимых варианта;
- - показать присутствие взрослого.



СИТУАЦИЯ

**Ребёнку четыре года.
Он не хочет уходить с детской площадки, падает на землю и кричит: «Я никуда не пойду!»**

Задание участникам

Ответ должен состоять максимум из четырёх коротких фраз:

- назвать состояние ребёнка;
- обозначить границу;
- предложить один-два допустимых варианта;
- показать присутствие взрослого.



СИТУАЦИЯ

Ребёнку четыре года. Он не хочет уходить с детской площадки, падает на землю и кричит: «Я никуда не пойду!»

ОТВЕТ

«Ты очень расстроился, потому что хочешь ещё играть. Нам пора уходить. Ты можешь пройти до ворот сам или взять меня за руку. Я помогу тебе».

Задание участникам

Ответ должен состоять максимум из четырёх коротких фраз:

- назвать состояние ребёнка;
- обозначить границу;
- предложить один-два допустимых варианта;
- показать присутствие взрослого.

СИТУАЦИЯ

Ребёнку шесть лет.
Он проиграл в настольной игре, разбрасывает детали и пытается ударить брата.



Задание участникам

Ответ должен состоять максимум из четырёх коротких фраз:

- назвать состояние ребёнка;
- обозначить границу;
- предложить один-два допустимых варианта;
- показать присутствие взрослого.



СИТУАЦИЯ

Ребёнку шесть лет. Он проиграл в настольной игре, разбрасывает детали и пытается ударить брата.

ОТВЕТ

«Ты очень злишься из-за проигрыша. Я не дам тебе ударить брата. Можно отойти со мной или сжать подушку. К игре вернёмся, когда ты успокоишься».

Задание участникам

Ответ должен состоять максимум из четырёх коротких фраз:

- - назвать состояние ребёнка;
- - обозначить границу;
- - предложить один-два допустимых варианта;
- - показать присутствие взрослого.

СИТУАЦИЯ

Ребёнку семь лет. Родитель просит выключить планшет. Ребёнок кричит: «Ты самый плохой! Я тебя ненавижу!» — и хлопает дверью.



Задание участникам

Ответ должен состоять максимум из четырёх коротких фраз:

- - назвать состояние ребёнка;
- - обозначить границу;
- - предложить один-два допустимых варианта;
- - показать присутствие взрослого.



СИТУАЦИЯ

Ребёнку семь лет. Родитель просит выключить планшет. Ребёнок кричит: «Ты самый плохой! Я тебя ненавижу!» — и хлопает дверью.

ОТВЕТ

«Ты злишься, потому что не хочешь заканчивать.
Оскорблять меня нельзя, планшет остаётся выключенным.
Ты можешь побыть один или посидеть рядом со мной.
Поговорим, когда ты успокоишься».

Обсуждение упражнения

Что было сложнее всего?

- сократить количество слов;
- не начать объяснять;
- принять эмоцию, не отменяя границу;
- говорить спокойно;
- не воспринимать слова ребёнка лично



Практика «Моя экстренная карточка»

Пункт 1. Как я понимаю, что сам начинаю закипать?

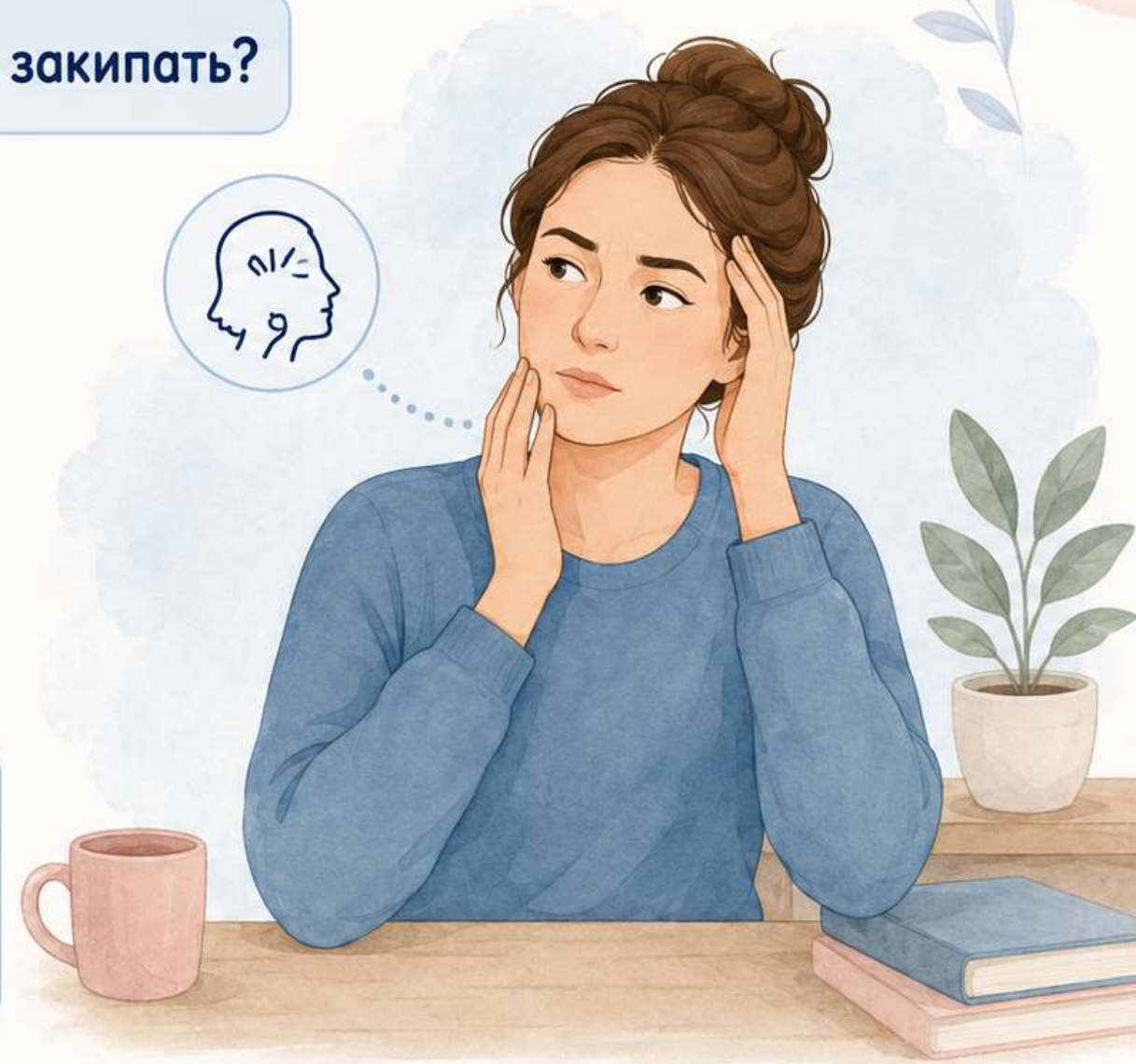
Например:

- у меня напрягается челюсть;
- я начинаю говорить быстрее;
- хочется схватить ребёнка;
- появляется мысль: «Он издевается надо мной»;
- мне становится жарко;
- я повышаю голос.

Запишите один-два своих признака.

_____

_____



Практика «Моя экстренная карточка»

2 Пункт 2. Что я сделаю в первые пять секунд?

Например:

- поставлю стопы на пол;
- сделаю медленный выдох;
- отойду на один шаг;
- опущу плечи;
- перестану объяснять;
- проверю безопасность.

Запишите одно конкретное действие.

_____



Практика «Моя экстренная карточка»

Пункт 3. Какая фраза будет моей внутренней опорой?

Можно выбрать одну из фраз:

- «Мне не нужно победить».
- «Сначала безопасность, потом разговор».
- «Ребёнок не обязан успокоиться мгновенно».
- «Чувство можно принять, границу можно сохранить».
- «Я могу остановиться и ответить по-другому».

Или придумайте свою.

_____

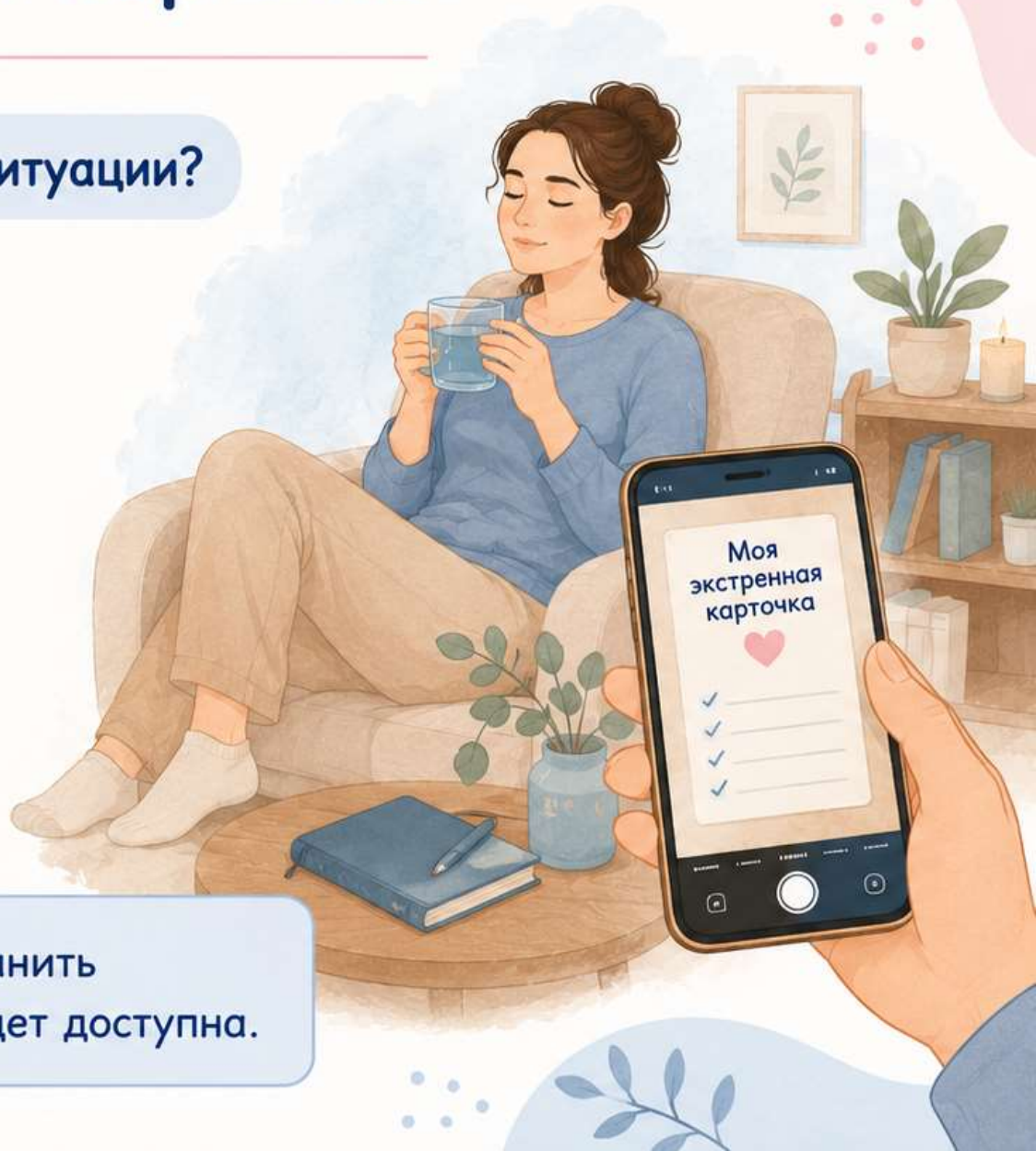


Практика «Моя экстренная карточка»

Пункт 4. Что поможет мне восстановиться после ситуации?

Например:

- попросить другого взрослого сменить меня;
- выйти на несколько минут в другую комнату;
- выпить воды;
- обсудить ситуацию с партнёром;
- признать, что мне было тяжело;
- заранее снизить количество требований в перегруженный день.



Эту карточку можно сфотографировать и сохранить в телефоне или повесить дома там, где она будет доступна.

Если родитель всё-таки сорвался

Отдельно хочу сказать о ситуации, когда родитель не выдержал: накричал, сказал обидные слова или слишком резко отреагировал.

Это не означает, что вы всё испортили и теперь не имеете права говорить ребёнку о правилах.

Но важно восстановить контакт и взять ответственность за свою часть ситуации.

Можно сказать:

«Я очень разозлилась и начала кричать.
Кричать на тебя было неправильно.
Я отвечаю за то, как я разговариваю.
При этом наше правило остаётся прежним:
бить людей нельзя».

Извинение взрослого не отменяет границу.
Оно показывает ребёнку пример того, как человек признаёт ошибку и восстанавливает отношения.



Заключение

Ребёнок не рождается с готовой способностью спокойно принимать отказ, выдерживать разочарование и управлять сильными эмоциями.

Он учится этому постепенно — в том числе через опыт взаимодействия со взрослым.

