

Доктор Комаровский об истериках у ребенка

Детские истерики способны осложнить жизнь любых, даже очень терпеливых взрослых. Еще вчера малыш был «душечкой», а уже сегодня его как подменили — он кричит по любому поводу, визжит, падает на пол, бьется головой о стены и палас и никакие увещевания не помогают. Такие неприятные сцены практически не бывают разовыми акциями протеста. Часто истерики у ребенка повторяются систематически, порой по несколько раз на дню.



Это не может не тревожить и не озадачивать родителей, которые задаются вопросами, что же они сделали не так, все ли в порядке с малышом и как прекратить эти выходки. Авторитетный известный детский врач Евгений Комаровский рассказывает мамам и папам, как следует реагировать на детские истерики.



О проблеме

Детские истерики — явление повсеместное. И даже если родители карапуза говорят, что у них самый спокойный кроха в мире, это не означает, что и он никогда не устраивает сцен на ровном месте. Еще недавно признаваться в истериках у собственного чада было как-то стыдно, родители

стеснялись, вдруг окружающие подумают, что они плохо воспитывают карапуза, а иной раз и вовсе опасались, будто их ненаглядное чадо окружающие будут считать психически «не таким». Вот и боролись, как умели, в кругу семьи.

В последние годы о проблеме начали говорить со специалистами, детскими психологами, психиатрами, неврологами и педиатрами. И пришло озарение: истерящих детей куда больше, чем может показаться на первый взгляд. По статистике, которой располагают детские психологи в одной из крупных клиник Москвы, у 80% детей в возрасте до 6 лет истерики случаются периодически, а 55% таких малышей истерики носят характер регулярных. В среднем, детки могут впадать в такие приступы от 1 раза в неделю до 3-5 раз в день.

У детской истерики есть определенные основные симптомы. Как правило, приступу предшествуют какие-то одинаковые события и ситуации.

Во время истерики ребенок может истошно кричать, дрожать, захлебываться, при этом слез будет не так уж и много. Могут наблюдаться сбои в дыхании, учащается сердцебиение, многие дети пытаются навредить сами себе, царапая лицо, кусая свои руки, ударяясь о стены или о пол. Приступы у детей достаточно длительные, после них они долго не могут успокоиться, всхлипывают.

В определенные возрастные периоды истерики приобретают более сильные проявления, на таких «критических» этапах взросления эмоциональные выбросы меняют свой окрас. Они могут неожиданно появиться, а могут столь же внезапно исчезнуть. Но истерики ни в коем случае нельзя игнорировать, как нельзя допустить, чтобы ребенок с помощью крика и топанья ногами начал [манипулировать](#) взрослыми членами семьи.

Мнение доктора Комаровского

В первую очередь, считает Евгений Комаровский, родителям следует запомнить, что **ребенку в состоянии истерики обязательно требуется зритель**. Малыши никогда не устраивают скандалов перед телевизором или стиральной машинкой, они выбирают живого человека, причем из членов семьи на роль зрителя подходит именно того, кто наиболее чувствителен к его поведению.

Если папа начинает переживать и нервничать, то именно он будет выбран ребенком для эффектной истерики. А если мама игнорирует поведение чада, то перед ней закатывать истерику попросту неинтересно.

Это мнение несколько противоречит общепринятому мнению детских психологов, которые утверждают, что ребенок в состоянии истерики себя совершенно не контролирует. Комаровский уверен, что малыш прекрасно осознает обстановку и расстановку сил, и все, что делает в этот момент, делает вполне произвольно.

Поэтому главный совет от Комаровского — ни в коей мере не показывать, что родителей детский «концерт» хоть каким-то образом трогает. Какими бы сильными ни были при этом слезы, крики и топанье ногами.

Если ребенок хоть раз добьется своего при помощи истерики, он будет пользоваться этим способом постоянно. Комаровский предостерегает родителей задабривать малыша во время истерики.

Уступить — значит стать жертвой манипуляции, которая будет в той или иной мере, постоянно совершенствуясь, продолжаться всю оставшуюся жизнь.

Желательно, чтобы спокойной тактики поведения и неприятия истерик придерживались все члены семьи, чтобы мамино «нет» никогда не превращалось в папино «да» или бабушкино «может быть». Тогда ребенок довольно быстро поймет, что истерика — это вообще не метод, и прекратит испытывать нервы взрослых на крепость.

Если бабушка начнет проявлять мягкость, жалеть обиженного родительским отказом ребенка, то она рискует стать единственным зрителем детских истерик. Проблема, говорит Комаровский, в отсутствии физической безопасности с такими бабушками. Ведь обычно внук или внучка постепенно перестают слушаться их и могут попасть в неприятную ситуацию, в которой могут травмироваться на прогулке, обжечься кипятком на кухне, сунуть что-нибудь в розетку и т. д., ведь на оклики бабушки малыш никак не будет реагировать.

Если ребенку 1-2 года, он довольно быстро способен сформировать правильное поведение на уровне рефлекса. Комаровский советует поставить малыша в манеж, где у него будет безопасное пространство. Как только началась истерика — покинуть комнату, но дать ребенку понять, что его слышат. Как только карапуз замолчит, можно заходить к нему в комнату. Если крик повторяется — снова выходить.

По мнению Евгения Олеговича, на выработку устойчивого рефлекса - «мама рядом, если я не ору» ребенку полутора-двух лет вполне хватает двух дней.

Для такой «тренировки» родителям потребуются воистину железные нервы, подчеркивает доктор. Однако их старания обязательно будут вознаграждены тем, что через короткое время у них в семье будет расти адекватный, спокойный и послушный ребенок. **И еще один важный момент — чем раньше родители применяют эти знания на практике, тем для всех будет лучше.** Если ребенку уже перевалило за 3 года, одним только этим методом не обойтись. Потребуется более кропотливая работа над ошибками. В первую очередь над родительскими ошибками в воспитании собственного чада.

3 года

В возрасте около трех лет у ребенка происходит понимание и осознание самого себя в этом большом мире, и, естественно, он хочет попробовать этот мир на прочность. К тому же детки в этом возрасте еще не все и далеко не всегда способны выразить словами свои чувства, эмоции и переживания по какому-либо поводу. Вот и показывают их в форме истерики.

Довольно часто на этом возрастном этапе начинаются ночные истерики. Они носят спонтанный характер, ребенок просто просыпается ночью и сходу практикует пронзительный крик, выгибается дугой, иногда старается вырваться от взрослых и пытаться убежать. Обычно ночные истерики продолжаются не так долго, и ребенок «перерастает» их, они прекращаются так же внезапно, как и начались.

Евгений Комаровский подчеркивает, что чаще всего к врачам с этой проблемой родители обращаются, когда ребенку уже исполнилось 4-5 лет, когда истерики происходят «по привычке».

Если в более раннем возрасте родители не сумели пресечь такое поведение и невольно стали участниками жесткого спектакля, который малыш разыгрывает перед ними изо дня в день, стремясь добиться чего-то своего.

Родителей обычно пугают некоторые внешние проявления истерики, такие как полубоморочное состояние ребенка, судороги, «истерический мост» (выгибание спины дугой), глубокие всхлипы и нарушение дыхания. Аффективно-респираторные расстройства, именно так называет Евгений Олегович это явление, свойственны в основном детям раннего возраста — до 3 лет. При сильном плаче ребенок выдыхает почти весь объем воздуха из легких, и это приводит к побледнению, задержке дыхания.

Такие приступы свойственны детям капризным, возбудимым, говорит Комаровский. Многие чада используют другие приемы вымещения гнева, разочарования или обиды — они сублимируют эмоцию в движение — падают, стучат ногами и руками, бьются головой о предметы, стены, пол.

При длительном и тяжелом истерическом аффективно-респираторном приступе могут начаться непроизвольные судороги, если у ребенка начнет страдать сознание. Иногда в этом состоянии малыш может описаться, даже если он давно прекрасно ходит на горшок, и казусов не случается. Обычно после судорог (тонических — с напряжением мышц или клонических — с расслаблением, «обмяканием») дыхание восстанавливается, кожные покровы перестают быть «синюшными», малыш начинает успокаиваться.

При таких проявлениях истерики все-таки лучше проконсультироваться с детским неврологом, так как такие же симптомы свойственны некоторым нервным расстройствам.

Советы

- **Научите ребенка выражать эмоции словами.** Совсем не гневаться и не раздражаться, как любой другой нормальный человек, ваш ребенок не может. Нужно просто научить его правильно излагать свой гнев или раздражение.
- **Ребенка, склонного к истерическим приступам, не стоит чрезмерно опекать, холить и лелеять, лучше всего как можно раньше отдать его в детский сад.** Там, говорит Комаровский, приступы обычно не происходят вообще по причине отсутствия постоянных и впечатлительных зрителей истерик — мамы и папы.
- **Истерические приступы можно научиться предвидеть и контролировать.** Для этого родителям нужно внимательно понаблюдать, когда обычно начинается истерика. Ребенок может быть невыспавшимся, голодным или он не терпит, когда его начинают торопить. Старайтесь обходить потенциальные «конфликтные» ситуации стороной.
- **При первых признаках начинающейся истерики нужно постараться отвлечь ребенка.** Обычно, говорит Комаровский, такое довольно успешно «срабатывает» с детьми до трех лет. С ребятами постарше это будет более сложно.
- **Если ваш ребенок склонен задерживать дыхание при истерике, ничего особо страшного в этом нет.** Комаровский говорит, что для того, чтобы наладить дыхание, нужно всего лишь дунуть в лицо малышу, и он обязательно рефлекторно сделает вдох.

- **Как бы ни было сложно родителям бороться с истериками ребенка, Комаровский настоятельно рекомендует дойти в этом до конца. Если дать малышу победить вас истерикой, потом будет еще труднее. Ведь из истерящего трехлетки однажды вырастет истеричный и совершенно несносный подросток лет 15-16. Он испортит жизнь не только родителям. Он сильно осложнит ее самому себе.**