

Як боротися з дитячою істерикою та агресією?

Консультація для вихователів

Дитяча істерика - це втрата контролю (або крик про допомогу). Істерика - це не маніпуляція (хоча вона може в неї перерости, якщо дитина звикне так отримувати бажане). Насправді це емоційний колапс.

Що відбувається: нервова система дитини ще незріла, коли емоції (втоми, голоду, розчарування) стає забагато, «верхній мозок» (кора, що відповідає за логіку) просто відключається. Працює лише «нижній мозок» (рептильний), який знає тільки одну реакцію - бий або біжи.

Головна ознака - дитина в істеричі не чує логічних аргументів. Вона перебуває в афекті. **Наша мета** - скинути напругу, яку неможливо витримати.

Як відрізнити «чисту» істерику від маніпуляції

Ознака	Справжня істерика	Маніпуляція
Глядачі	Не мають значення, дитина може істерити і наодиці	Потрібна аудиторія (якщо ви підете - замовкне)
Контроль	Повний відчай, дитина не може спинитися	Дитина «підглядає», чи є реакція дорослого
Наслідки	Виснаження, дитина часто засинає після істерики	Швидке відновлення, якщо отримала своє

Коли дитину «несе», вихователю має бути як скеля: спокійним, передбачуваним і надійним.

Чіткий алгоритм дій під час істерики

- **Етап 1. Безпека (перші 30 секунд).** Головне завдання - щоб дитина не зашкодила собі, іншим або майну.

Приберіть зайве. Виведіть інших дітей або відведіть дитину в безпечне місце. Якщо вона б'ється головою об підлогу - підкладіть щось м'яке.

Збережіть дистанцію. Якщо дитина не дає себе торкатися (виривається, б'ється) - не примушуйте до обіймів. Будьте поруч, але не «тисніть» фізично.

Мовчіть. Чим більше ви говорите під час піку істерики, тим більше палива підкидаєте у вогонь. Мозок дитини зараз не обробляє мову.

- **Етап 2. Техніки «Тут і зараз» (коли крик триває).** Ваша мета - повернути дитину з емоційного космосу в її тіло.

«Метод дзеркала». Спокійно і коротко озвучте її стан. «Ти дуже злий. Ти хотів ту машинку. Це справді прикро». Це називається валідація. Коли почуття назване, інтенсивність афекту знижується.

Зміна температури. Якщо є можливість, помийте дитині руки холодною водою або прикладіть вологий рушник до обличчя. Це «перезавантажує» блукаючий нерв і заспокоює серцебиття.

Ритмічні звуки. почніть тихо і ритмічно мурликати якусь мелодію або монотонно рахувати. Ритм діє на підсвідомість як сигнал безпеки.

- **Етап 3. Вихід з істерики (коли з'явилися перші заминки).** Коли дитина починає схлипувати або шукати ваш погляд - це вікно можливостей.

«Контейнування» (обійми). Якщо дитина дозволяє - міцно притисніть її до себе. Глибокий тиск на тіло знижує рівень кортизолу.

Пропонування альтернативи (але без вибору). Не питайте «Що ти хочеш?». Кажіть: «Зараз ми вмиємося, а потім посидимо разом».

Відволікання через парадокс. Зробіть щось неочікуване. Наприклад, почніть розглядати щось «дуже цікаве» у себе в кулаці або на підвіконні. Цікавість - єдина емоція, сильніша за гнів.

Чого КАТЕГОРИЧНО не можна робити:

- **Сміятися або іронізувати.** «Ой, подивіться, яка в нас артистка!». Це руйнує довіру назавжди.
- **Погрожувати.** «Зараз прийде поліція/бабай і забере тебе». Це створює фонову тривожність, яка призведе до нових істерик.
- **Поступатися (якщо це була маніпуляція).** Якщо ви сказали «Ні цукерці», а після істерики дали її - вітаю, ви щойно купили собі квиток на наступну істеричку завтра.
- **Стидити.** «Ти вже великий хлопець, соромно так плакати». Почуття сорому не заспокоює, воно заганняє гнів всередину.

Лайфхак «Повітряна кулька». Навчіть дітей (у спокійному стані), що коли вони зляться, вони як надута кулька. Щоб не луснути, треба «випустити повітря» - повільно видихнути через трубочку або складені губи. Потім, під час істерики, вам достатньо буде просто показати жест «здування кульки».

Дитяча агресія - це енергія дії (захист або експансія). Агресія - це поведінкова реакція, спрямована на заподіяння шкоди (собі, іншим чи предметам). Але важливо розуміти: агресія - це симптом, а не хвороба. В основі агресії завжди лежить фрустрація - почуття, яке виникає, коли ми чогось дуже хочемо, але не можемо отримати. Для дитини це спосіб захистити свої межі («Моя іграшка!»), або проявити силу, коли вона відчувається безпорадною. Коли ми говоримо про агресію у дитини, важливо розуміти: це не «погана дитина», це дитина, якій не вистачає навичок саморегуляції. Вона просто не знає, як інакше висловити свій біль чи протест.

Рівні агресії - *вербальна* (образи, крики, обзивання); *фізична* (удари, щипання, штовхання); *експресивна* (тупання ногами, розкидання речей).

Чому це виникає (фізіологічний погляд). У дітей до 5-7 років зв'язки між правою півкулею (емоції) та лівою (логіка) дуже слабкі. Коли ми кажемо дитині «Заспокойся і поясни нормально», ми вимагаємо від неї скористатися інструментом (логікою), який у неї в цей момент просто заблокований фізично.

Головна відмінність для вихователя - в істеричці дитину треба контейнувати (обійняти, заспокоїти, дати відчуття безпеки), а при агресії дитині треба встановити кордон («Битися не можна, це боляче») і запропонувати безпечний канал для виходу цієї енергії (побити подушку, порвати папір).

Ось чіткий набір методів для вихователя, розділений на моментальні дії (коли бійка вже почалася) та профілактику (щоб бійки не було).

● Етап 1. «Стоп-кран» або дії в момент агресії.

1. **Фізичне перехоплення (без болю).** М'яко, але впевнено перехопіть руку чи ногу. Важливо не стискати силою, а просто заблокувати рух. Коротко скажіть: «Я не дозволю тобі бити мене/інших. Це боляче».

2. **Тайм-аут** (не покарання, а пауза). Заберіть дитину з епіцентру конфлікту. Не в куток, а просто в іншу частину кімнати. Поясніть: «Ми відійшли, щоб ти міг заспокоїтися. Я поруч».

3. **Зміна фокусу (метод «Здивування»).** Різко змініть контекст. Наприклад: «Ой, подивись, у тебе на футболці гудзик розстебнувся!» або «Чуєш? Що це за звук за вікном?». Мозок перемикається з режиму атаки на аналіз нового стимулу.

● **Етап 2. «Трансформація» або куди подіти цю енергію?**

Агресію не можна просто «заборонити», вона має вийти фізично. Дайте дитині легальні способи:

1. **«Боксерська подушка».** Заведіть у групі спеціальну подушку, яку можна бити, коли злишся.
2. **«Листок гніву».** Дайте дитині папір і запропонуйте порвати його на найдрібніші шматочки або люто замалювати чорним олівцем, поки папір не прорветься.
3. **«Стаканчик для крику».** Звичайний пластиковий стакан, у який можна міцно прокричатися, щоб ніхто не почув.
4. **«Мішечок з камінцями».** Перекладання важких предметів з однієї корзини в іншу допомагає «заземлити» м'язову напругу

● **Етап 3. Навчання альтернативі (коли дитина заспокоїлась)**

Агресія часто виникає, бо дитина не вміє просити. Вчіть її «словам-захисникам».

1. **«Я-повідомлення».** Вчіть дитину говорити: «Я злюся, бо це моя іграшка», замість того, щоб одразу сварити.
2. **Гра «Стоп».** Навчіть дітей виставляти долоню вперед і гучно казати «СТОП!», якщо їм щось не подобається. Це дає відчуття сили без кулаків.
3. **Соціальні історії.** Під час занять розповідайте казки про звірят, які теж злилися, але знайшли інший вихід (наприклад, побігали навколо дерева).

Лайфхаки для вихователя (швидка допомога)

- **Метод «Тварини».** Якщо дитина злиться, скажіть: «Ого, ти зараз злий як тигр! Ану, покажи, як тигр випускає кігті у повітря (не в людей!) і ричить». Це перетворює реальну агресію на рольову гру.
- **Мильні бульбашки.** Тримайте їх під рукою. Щоб видути бульбашку, треба зробити довгий, плавний видих. Фізіологічно це автоматично заспокоює нервову систему.
- **Дистанція.** Якщо дитина проявляє агресію до вас, тримайте дистанцію «втягнутої руки». Це ваша зона безпеки і спокою.

Золоте правило: Ми засуджуємо дію (бити - погано), але приймаємо почуття (злитися - можна)!

Використані першоджерела

1. Ройз С. А. Ключі сили. - Львів: Видавництво Старого Лева, 2023.
2. Психосоціальна підтримка дітей у закладах дошкільної освіти: методичний посібник. - Київ: ЮНІСЕФ Україна, 2023.
3. Пащенко С. Ю. Емоційний інтелект дитини: як допомогти малечі зрозуміти себе. - Харків: Основа, 2022.
4. Ройз С. А. Практичне дитинознавство. Рецепти виживання. - Львів: Видавництво Старого Лева, 2015. (Або перевидання - К.: Видавництво 21, 2021).
5. Терлецька Л. Г. Психологія дитячої агресивності. - К.: Шкільний світ, 2017.
6. Чат Gemini (штучний інтелект)
7. Чат GPT (штучний інтелект)