**Детские истерики: как реагировать и предотвратить?**

**Рекомендации для родителей**

**Истерика** – эмоциональный выплеск, необходимый для выхода ярких чувств и переживаний. Происходит это всегда с криком, визгом и рыданиями. Чем они громче, тем лучше. Ведь задача истерика – привлечь как можно больше внимания к своей персоне. И это несложно проверить. Крики и визг достаточно быстро прекращаются, если оставить ребенка без внимания. По сути, это эмоциональный выплеск, связанный с тем, что чувства в буквальном смысле раздирают малыша и требуют выхода.

***Причины истерики:***

1. **Невозможность четко выразить свои мысли.** Словарный запас ребенка пока невелик, да и складывать слова в предложения - сложная задача. Непонимание часто становится причиной эмоционального цунами;
2. **Усталость.** Бывают дни, когда психика ребенка перегружена эмоциями. Они могут быть любыми, позитивными или негативными. Часто истерики случаются в дороге, после интенсивного общения с другими детьми, смене обстановки;
3. **Непонимание требований.** Это ощущение возникает из-за недостатка опыта, знаний, неумения взрослых объяснить задачу на понятном ребенку языке;
4. **Невозможность проследить за временем.** Лет до 5-6 дети живут в здесь и сейчас. Они плохо понимают, что такое «подождать 15 минут» или «пойдем гулять через час».

***Как себя вести, если истерика уже началась?***

К возрасту 5-6 лет ребенок готов к разговору о том, какие эмоции он испытывает. Можно рассказывать ему о разных чувствах, их проявлении и о том, что это нормально. Научите ребенка сообщать об усталости, гневе, раздражении, подберите для него подходящие способы восстановления или снижения градуса эмоций. Побить подушку, порвать бумагу – эти методы прекрасно подойдут для эмоционального выплеска.
**ВАЖНО!** Как только истерика прекратится, не вспоминая о случившемся, возвращайтесь к привычной жизни и тону общения. Не помешает лишний раз обнять и пожалеть ребенка. Для него такие выбросы – непростая эмоциональная встряска.

***Как предотвратить истерику:***

**1.** Поддерживайте распорядок дня. Дети раннего возраста и дошкольники чувствуют себя в безопасности, когда придерживаются чётко установленного режима. Голод и сонливость, вероятно, наиболее распространённые причины истерики. Их можно избежать, если соблюдать обычный дневной график отхода ко сну и приема пищи.

**2.** Подготовьте ребёнка к изменениям. Убедитесь, что предупреждаете его задолго до существенных изменений, например, таких как первый день в детском саду. Дав малышу время для приспособления, вы тем самым снизите вероятность появления приступов истерики.

**3.** Будьте твёрды в своих намерениях. Если ребёнок чувствует, что он может с помощью истерик влиять на ваши решения, то будет и дальше манипулировать вами, чтобы добиться своего. Убедитесь, что он знает: вы принимаете твёрдые решения и не передумаете в ответ на плохое поведение.

**4.** Пересмотрите свои запреты. Прежде чем отказывать малышу в просьбе, спросите себя, является ли ваш запрет действительно необходимым. Почему бы вашему сыну не перекусить, если ужин задерживается? Вы можете избежать истерики, просто сделав ему бутерброд. Не применяйте правила только ради правил, пересматривайте запреты.

**5.** Предоставьте выбор. Уже с двух лет малыш добивается большей автономности. Предложите ему простой выбор, чтобы он почувствовал себя самостоятельным человеком. Например, предложите на завтрак ребёнку выбор между овсяной кашей и кукурузными хлопьями. Только не задавайте такой вопрос, как: «Что бы ты хотел покушать?» Вы рискуете получить совершенно ненужный вам ответ. Спрашивайте: «Ты будешь кушать кашу или хлопья?»

**6.** Уделяйте больше внимания. Для ребёнка даже плохое внимание лучше, чем никакое. Убедитесь в том, что тратите достаточно времени и откликаетесь на его основные потребности в любви и ласке.

***Как быстро прекратить истерику:***

**1.** Переключить внимание ребёнка на начальной стадии.

**2.** Оказать ребёнку сочувствие (принять его чувства, сказать об этом, прижать к себе и т.п.).

**3.** Если это демонстративное поведение, удалиться из поля зрения ребенка, не реагировать (игнорировать).

***Чего не должны делать родители во время детской истерики:***

**1.** Не спорьте с ребёнком, который в разгаре истерики всё равно ничего не понимает.

**2.** Не кричите, поскольку ваш гнев может только усугубить гнев ребёнка. Повышая голос и выходя из себя, вы как бы признаёте правильность его метода.

**3.** Научите его справляться с яростью, гневом и раздражением, не теряя достоинства.

**4.** Не давайте ему возможности почувствовать себя как наказанным, так и поощрённым за устроенную истерику. Сам факт скандала не должен что-либо менять.

**5.** Не позволяйте детским скандалам, случающимся в общественных местах, вызывать в вас чувство стыда и неловкости перед окружающими.

**6.** Не принимайте поведение ребёнка близко к сердцу. Не стоит терзаться чувством вины из-за эмоционального поведения малыша.

***Что делать, если истерика уже началась?***

1. **Всегда соблюдайте спокойствие.** Для начала попытайтесь отвлечь ребенка в самом начале истерики. Работает с детьми дошкольного возраста, у которых истерика может быть вызвана физиологическими причинами. Если истерика началась, лучше вести себя спокойно и не повышать голос. Через 10-15 минут ребенок утихнет. Входя в контакт, можно присесть на корточки, чтобы сравняться по росту: этот психологический прием поможет ребенку быстрее воспринять ваши слова. Бывает, ребенку нужно выплакаться и выплеснуть эмоции. Это поможет ему расслабиться, и в конце дня малыш спокойно уснет.

Соблюдать спокойствие порой очень трудно, особенно, когда истерика случается в самый неподходящий момент. Но вы должны уметь сдерживать себя. Если всё же вы разгневались, глубоко вдохните, и выйдите на 3 минуты в другую комнату. Вам нужно потерять с ребёнком зрительный контакт. Но перед этим предупредите, что вы даёте ему время успокоиться и сейчас вернётесь. Пользуйтесь одной и той же фразой и больше ничего не говорите. Главное здесь спокойствие и молчание. Готовьтесь к разрухе в комнате, где остался ребёнок, но не наказывайте его за это. Этот метод называется «тайм-аут». Он прост, универсален и способен помочь в сохранении спокойного расположения духа и контроля над гневом. Однако знайте, что в последующем, вы должны увеличить количество времени, проводимого с ребёнком за совместными играми, иначе, из-за частых тайм – аутов, он может озлобиться и потерять доверие к родителям.

После истерики ведите себя так, как будто ничего не произошло. Не надо комментировать произошедшее. Пусть ребёнок опять заслужит ваше расположение.

1. **Сопереживайте ребенку.** Говорите с ребенком и не оставляйте его одного. Такое обращение поможет прекратить истерику у ребенка до 3-х лет. Ребенку важно чувствовать, что вы разделяете его эмоции и не обесцениваете переживания. Дайте малышу понять, что вам, как взрослому, это состояние тоже близко, но это не причина, чтобы оправдывать поведение. Эмоции - да. Поведение - нет.
2. **Обнимите ребенка** и успокойте тактильным контактом. К тому же чувство тепла и взаимопонимания поможет и самому взрослому погасить ответное раздражение и негатив.
3. **Предпринимайте совместные усилия.** Дайте понять ребенку, что вы ему не враг и готовы вместе с ним бороться с его истериками. Дополнительно можно разъяснить, что последствия непослушания негативны как для него самого, так и для родителей. Вы переживаете, что ему плохо, и готовы прийти на помощь, но пусть и сам ребенок идет вам навстречу. Объясните свою категоричную позицию, если поведение ребенка представляет опасность. Например, в стремлении на любой ваш запрет отвечать отказом ребенок может выйти на улицу легко одетым или, что гораздо серьезнее, перебегать дорогу в неположенном месте. Заходясь в плаче и крике, дети могут навредить себе и даже покалечиться.
4. **Найдите компромисс.** С детьми старше 4-5 лет возможно находить компромиссы вместо категоричных отказов или, что хуже, подчинения детским слезам. Путь, когда родитель и ребенок могут договориться, представляет хорошие перспективы для каждой из сторон. Для родителя важно понимать, что, если он заранее знает правильное решение, это уже не компромисс, а принуждение.
5. **Применяйте уловки.** К уловкам также можно отнести иллюзию выбора, которую вы предоставляете ребенку. Если ваш малыш отказывается есть полезную, но невкусную пищу, попробуйте предложить другую, еще менее привлекательную, но не позволяйте заменять молочный суп конфеткой. Главное, чтобы ребенок осознал, что вы с его мнением, безусловно, считаетесь, но при этом имеете и свое собственное, то есть вы равноправны.
6. **Ваша тактика действий во время истерик ребёнка должна быть всегда одинаковой.** Алгоритм ваших действий при вспышках должен повторяться. Даже тогда, когда это происходит в общественных местах. Да, будет неприятно, но знайте, что окружающие не раз оказывались в таких ситуациях. Найдите в себе силы и будьте уверенны, что делаете это во благо своего ребёнка. Если такие вспышки эмоций возникают и при общении с другими людьми, нужно рассказать им, как правильно себя вести в такой ситуации и предупредить, чтобы не обращали внимания на ребёнка до того времени, пока он не успокоится. Общайтесь с этими людьми, дабы оценить успешно ли идёт перевоспитание.
7. **Расскажите ребёнку, как нужно цивилизованно выражать своё недовольство.** Обычно дети закатывают истерики потому, что не знают, как по - другому выразить свои чувства. Дайте понять, что ничего плохого в его скверном настроении нет, что все люди иногда расстраиваются, но нужно уметь сказать о том, что не нравится. Назовите несколько слов, которые он может использовать (например: я рассержен, я в гневе, я очень недоволен, мне грустно, мне скучно) и прорепетируйте их вместе с ребёнком. Поощряйте его похвалой каждый раз, когда он будет говорить о своих волнениях.