**Консультация для родителей:**

**«Методы борьбы с детской истерикой»**

Воспитание ребенка – очень сложный процесс, требующий большого количества времени, физических и моральных усилий. В жизни каждого ребёнка наступают периоды, требующие повышенного внимания со стороны родителей. Именно в эти периоды чаще всего и появляются первые **истерики у ребенка**. Дети устраивают скандалы, которые сопровождаются сильным плачем, криками, катанием по полу, размахиванием руками и ногами. Часто так дети требуют новую игрушку или запретную вещь. Причины **истерик**, как и пути устранения такого поведения, практически всегда лежат на поверхности. Задача родителей – вникнуть в ситуацию и пытаться понять, что движет их ребёнком.

Каждый родитель хоть раз сталкивался с подобным поведением своего ребёнка. Мамы и папы в растерянности, они злятся, переживают, не знают, как все это прекратить. Что делать взрослым, если у ребенка **истерика**?

Необходимо разобраться в том, что же из себя представляет **детская истерика**?

**Истерика** – это особое эмоциональное состояние крайнего возбуждения. Ребенок кричит, рыдает, падает на пол, может биться о стены или царапать себе лицо. Он совершенно не восприимчив к словам и действиям окружающих и практически не чувствует боли.

**Истерика**, как правило, протекает в несколько стадий. Задача родителей заключается в том, чтобы научиться их распознавать. Итак, разберёмся подробнее в стадиях истерики.

* Первая стадия – *голосовая.* Ребенок, стараясь обратить на себя внимание, начинает хныкать или сразу кричать.
* Вторая стадия – *моторная*. Она характеризуется возбужденными активными движениями малыша. Он может начать бросать игрушки, топать, кататься по полу. Это самая опасная стадия – ребенок может травмироваться.
* Третья стадия - *остаточная.* Выход из состояния истерики. Уставший физически и морально ребенок заливается слезами. Длиться стадия может до нескольких часов.

Из-за чего же мы можем получить истерику у ребёнка?

Непосредственными причинами приступа довольно часто являются: отрыв от интересного занятия; желание получить новую игрушку или вещь, запрещенную родителями; стремление привлечь внимание окружающих; попытки выразить недовольство; желание подражать кому-либо; неудача при выполнении определенного занятия.

Кто подвержен **истерикам**? Чаще всего на детские истерики жалуются родители ребят со слабым и неуравновешенным типами нервной системы.

Слабый тип. Это пугливые, неуверенные в себе дети. Они подвержены частой смене настроения. У них нестабильный аппетит и плохой сон. Они возбудимы, часто повышают голос. Очень подвержены **истерикам**, пребывая в которых ведут себя непредсказуемо. Успокаиваются относительно быстро.

Неуравновешенный тип. Это тревожные дети. Их часто мучают страхи, сомнения. Они спят *«поверхностным»* сном, за ночь могут просыпаться по несколько раз. Могут быть шумными в обществе, так как любят быть в центре внимания, но болезненно относятся к любой критике. **Истерика** у таких ребят может начаться внезапно и сопровождается проявлениями агрессии. Успокоить их трудно.

Возрастные **истерики – это следствие***«настройки»* **детской нервной системы**. В разные этапы своей жизни малыш по мере узнавания нового должен приспосабливаться к этому новому. Безболезненно получается не всегда и далеко не у всех.

До 1 года малыши **истерят редко**. **Истерика** у них всегда имеет свою причину: усталость в промежутках между периодами сна, голод, скука и т. д. В этом возрасте причиной для частого и требовательного плача может послужить и повышенное внутричерепное давление. Подтвердить или исключить такую проблему поможет **консультация врача- невролога**. Психические отклонения в этом возрасте диагностировать практически невозможно.

Если ребенку уже 1,5 года, его **истерики** - еще не способ манипуляции, а всего лишь следствие перенапряжения неустоявшейся еще психики. Успокоить малыша довольно просто. Достаточно взять его на руки и В 2 года **детская истерика вызвана**, как правило, желанием ребенка получить больше внимания от взрослых. Часто с помощью **истерики пытается объяснить**, что ему что-то не нравится. Двухлетние детки могут капризничать от избытка впечатлений, от усталости, из-за болезни.

В 3 года начинается так называемый *«кризис трех лет»*. *«Я сам!»* - именно это чаще всего слышат родители трехлетних малышей. Малыш настойчиво требует уважения к своим убеждениям, яростно протестует, **истерит по поводу и без**. Трехлетние малыши невероятно упрямы. Они еще не умеют идти на компромисс. Успокоить их трудно. В некоторых случаях без помощи психолога не обойтись.

Обычно к 4 годам **детские истерики сходят на нет**, но если в возрасте 4-5 лет они все еще случаются, это может свидетельствовать, увы, о пробелах в воспитании. Если ребенок не знает слова *«нет»* или не ощущает границ дозволенного, винить его в этом нельзя. Это дело рук взрослых. **Истерики** уже вполне контролируемые, малыш осваивает способы манипуляции: если мама запрещает что-то, то можно попросить папу, если и он не даст желаемого, перед громкой **истерикой** уж точно не устоят бабушка и дедушка.

В 6 лет наступает время повышенных требований и довольно жестких ограничений. У ребенка появляются обязанности. Он понимает необходимость вести себя в рамках приличия. Парадоксально, но факт – в этом возрасте **истерики** снова становятся непроизвольными. Это связано с тем, что в течение дня малыш вынужден хорошо себя вести в **детском саду**. Но к вечеру он устает. И после садика закатывает **истерики**. Это протест и **неумение *«сбросить»* нервное напряжение. Помочь ему можно, интересно организовав вечерний досуг.

Кризис семи лет – это второй ощутимый возрастной кризис в жизни человека. В 7 лет ребенок переходит от младшего возраста к школьному. Он болезненно воспринимает крутые перемены в жизни *(необходимость учиться, соблюдать распорядок дня)*. **Истерики** в этом возрасте спонтанны. Бороться с **ними** нужно вместе со взрослыми, осваивая такое понятие как *«сотрудничество»*.

**Как вести себя взрослому, если у ребенка истерика?**

***Правило №1:*** оставайтесь спокойным

***Правило №2:*** оставайтесь взрослым

***Правило №3:*** отложите разговор

***Правило №4:*** избегайте причин

***Правило №5:*** избегайте перенапряжения

**Как научиться избегать истерику?**

1. Важно научить ребенка словами выражать свои проблемы и недовольство, а не закатывать **истерику**. Как только малыш начал говорить, ваша задача привить ему хорошую привычку- рассказывать о своих чувствах: *«Меня пугает темнота»* или *«Меня раздражает, когда не получается сделать поделку/рисунок»*.

2. При любой **истерике** у ребенка ведите себя адекватно, сохраняйте спокойствие. Скажите *«нет»* собственным **истерикам**, чтобы ребенок не копировал ваше поведение. Обратите внимание на климат в семье: ссоры родителей, конфликтные ситуации, состояние развода, депрессии кого-то из членов семьи действуют как бомба замедленного действия.

3. Уделяйте внимание ребенку. 80% всех **истерик** происходят по причине недостаточного внимания.

4. Не стоит экспериментировать со способами погашения **истерик**. Тактика всегда должна быть одна и та же.

тёплая ванна, легкий массаж. А вот принимать медикаменты нужно только по назначению врача.

6. Не балуйте излишне ребёнка.

**Истерика началась…**

Постарайтесь отвлечь ребёнка, узнайте, чем он недоволен, попытайтесь устранить причину его недовольства. Этот метод срабатывает только на начальном этапе истерики. Если ребёнок уже вошёл в состояние истерики:

1. Дайте понять, что крики и вопли не влияют на вас, они не помогут поменять ваше решение. Если **истерический приступ уже сильный**, то вам лучше выйти из комнаты. Поговорите с малышом, когда он успокоится.

2. Постарайтесь изолировать ребенка в самый пик эмоционального взрыва. Если это происходит дома, то оставьте его одного в **детской**, а если на улице – отведите туда, где нет других детей и взрослых.

3. Во время капризов ведите себя всегда одинаково, чтобы малыш смог понять, что его поведение неэффективно.

4. Объясните, как можно позитивными способами выражать свое недовольство. Уже с двух лет учите малыша употреблять в своей речи описание эмоций. Например, *«я расстроен»*, *«я сержусь»*, *«мне скучно»*.

5. Следите за своими чувствами. Маленькие дети легко заражаются чужими эмоциями. Так что ваша агрессия может только усугубить ситуацию.

6. Будьте терпеливы. Если для ребенка **истерики** уже стали традиционными, не ждите, что все пройдет сразу после первого раза, когда вы выйдете из комнаты и спокойно объясните все ему. Чтобы новая модель закрепилась, потребуется какое-то время.

Не стоит бояться **истерик у детей**, нужно учиться реагировать на них правильно. Если вы уже перепробовали все советы, перечисленные в нашей статье, но по-прежнему наблюдаете вспышки гнева у своего ребенка, обратитесь за профессиональной помощью.