

Детские истерики. Как с ними справиться?

Воспитание ребенка – очень сложный процесс, требующий большого количества времени, физических и моральных усилий. Несмотря на все старания, в жизни каждого малыша наступают, так называемые, критические периоды, требующие повышенного внимания со стороны родителей. Именно в эти периоды чаще всего и появляются первые **истерики у ребенка**. На самом же деле, причины **истерик**, как и пути устранения такого поведения, практически всегда лежат на поверхности. Задача родителей – вникнуть в ситуацию и попытаться понять, что движет чадом.

Что такое 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, хоть и развивается стремительно, но как любой процесс в нашем организме, протекает в несколько стадий. Даже если кажется, что все началось внезапно, поверьте, симптомы начинающегося «концерта» были, и их нужно научиться узнавать. Часто малыш начинает сопеть, хныкать, замолкает. Это затишье перед бурей. Если вовремя отреагировать, **истерики можно избежать**. Порой для этого достаточно ласково обнять обидевшегося на весь мир малыша, спросить, что его так огорчило. Если дело в сломавшейся игрушке, предложить починить ее вместе.

Справиться с предстоящей истерикой помогут вовремя замеченные ее симптомы

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, топтать, кататься по полу. Это самая опасная стадия – ребенок может травмироваться.

Третья стадия - остаточная. Это своеобразный выход из «пике» - уставший физически и морально ребенок заливается слезами, обводит присутствующих несчастным взглядом и судорожно всхлипывает. Длиться стадия может до нескольких часов.

Причины появления истерик у детей

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.

Возрастные истерики

Возрастные истерики – это следствие «настройки» детской нервной системы. В разные этапы своей жизни малыш по мере узнавания нового должен приспособливаться 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: мокрые штанишки, 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 переключить его внимание.

В 2 года детская истерика вызвана, как правило, желанием ребенка получить **больше внимания** от взрослых. Он уже умеет дифференцировать себя как отдельную личность. И 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 этом возрасте поводом для систематических истерик может стать рождение еще одного ребенка в семье. И очень часто истерики случаются на почве необходимости идти в детский сад. Как успокоить малыша? Способ зависит от причины истерики. Если устал – обеспечить ему отдых. Если «ревнует» к брату или сестре – уделить больше внимания.

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. Ребята – большие индивидуумы, и подход к их истерикам требуется индивидуальный.

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. Если у

малыша к 4-5 годам не выявлено неврологических или психических заболеваний, то по возможности оставляйте истерящего ребенка в одиночестве. В изоляции нет зрителей, а значит, устраивать представление не интересно.

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 произвольными**. 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.

Как вести себя взрослому если у ребенка истерика

Принцип первый – оставайтесь спокойным

Принцип второй – оставайтесь взрослым

Принцип третий – отложите разговор

Принцип четвертый – избегайте причин

Принцип пятый – избегайте перенапряжения

Как избегать истерик

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 аппликацию*».

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. Не сразу, но время от времени накопившийся негатив прорывает дамбу и выплескивается у ребенка в форме истерики.

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

4. Не балуйте и не опекайте чадо излишне.

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

6. **Помогайте ребенку расслабляться.** Подойдут чай с мятой, теплая ванна, легкий массаж. А вот принимать медикаменты нужно только по назначению врача.

Если истерика уже началась...

Если малыш закапризничал, отвлеките его, узнайте, чем он недоволен, попытайтесь устранить причину его недовольства. Однако **метод отвлекания србатывает** только тогда, **когда истерика только начинается**. Что делать, если ребенок уже вошел в эмоциональный раж?

1. Дайте понять, что крики и вопли не влияют на вас, они не помогут поменять ваше решение. Если **истерика не очень сильная**, скажите: «Солнышко, произнеси спокойно, что тебе нужно. Я не понимаю тебя, когда ты кричишь». 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 статье, но по-прежнему наблюдаете вспышки гнева у своего ребенка, обратитесь за профессиональной помощью.