**Как справиться с детской истерикой?**

Основная причина истерики — столкновение интересов ребёнка и родителей. У него с возрастом появляются личные предпочтения и желания, которые расходятся с требованиями взрослых. Если добиться своего не удаётся, начинается истерика. Выделяют несколько типичных ситуаций, провоцирующих данное состояние. Они могут быть обусловлены психологическими и физиологическими факторами.

Психологические со стороны ребёнка:

* отсутствие возможности вербально высказать недовольство (когда ещё не умеет разговаривать);
* привлечение к себе внимания, которого не хватает;
* непреодолимое желание добиться чего-либо;
* выражение протеста;
* упрямство;
* подражание сверстникам или взрослым;
* психотравма;
* слабый, неуравновешенный тип нервной системы.

Психологические со стороны взрослых (родителей, родственников, воспитателей, учителей):

* гиперопека, чрезмерная строгость;
* неправильная система наказаний и поощрений или её отсутствие;
* прерывание любимого занятия;
* нарушение личного пространства;
* ошибки в воспитании.

Физиологические:

* недосыпание;
* переутомление, чрезмерные физические или эмоциональные нагрузки;
* голод;
* заболевания нервной системы;
* болезнь или реабилитационный период после болезни.

Чтобы отучить ребёнка от истерик, нужно сначала понять причины, которые им движут. Если это обычные капризы (хочу это, купи то), справиться с ними можно быстро и легко. Если виновата система воспитания, её нужно пересматривать и кардинально менять, иначе никаких подвижек не будет. Гораздо сложнее и дольше придётся работать, если всему виной — психосоматика, проблемы со здоровьем. В этом случае неизбежен курс лечения у невролога или психотерапевта.

**Что делать**

Инструкция включает в себя несколько этапов.

**Попытка перехвата**

Чтобы избежать истерики, нужно:

1. Изучить предвестники (они у каждого индивидуальны).
2. Уметь распознавать по ним приближающийся приступ заранее.
3. Срочно отвлечь, переключить внимание на что-то захватывающее, интересное.

В качестве отвлекающих манёвров можно использовать яркие книжки, любимые игрушки, домашних питомцев, наблюдение за происходящим на улице, поиск вкусностей на кухне и т. д. Родители лучше знают своего малыша и должны быть в курсе, что его может по-настоящему заинтересовать. Прием эффективен лишь в том случае, если истерика ещё не началась. Во время приступа использовать его уже бесполезно.

**Если предупредить надвигающуюся грозу не получилось**, можно попробовать остановить истерику у ребёнка, соблюдая следующую инструкцию:

1. Ничего ему не доказывать, не объяснять, не воспитывать, так как в этот момент он не способен адекватно воспринимать речь и нормально общаться.
2. Не повышать голос ни при каких обстоятельствах.
3. Не применять физическую силу: дёргать за руку, трясти, шлёпать по попе, давать подзатыльник — это только усугубит ситуацию.
4. Не жалеть, не паниковать, что ему больно (из-за отсутствия контроля за моторикой боль не ощущается).

Сохраняя спокойствие, нужно наклониться к ребёнку или присесть перед ним так, чтобы ваши глаза оказались на уровне его (ни в коем случае не общаться сверху вниз, нависая над ним). Ровным, мирным голосом негромко сказать ключевую фразу: «Я понимаю, ты обижен, но вести себя так нельзя». Она убивает сразу нескольких зайцев:

* вы показываете ему свою сопричастность: вы его понимаете;
* формулируете проблему, помогая ему осознать собственную эмоцию (обиду);
* напоминаете о правилах поведения, которые уже должны быть привиты.

Успокаивающе должны подействовать также мирный тон голоса и эмоциональная невозмутимость взрослого. Если удалось завладеть вниманием, окончательно справиться с детской истерикой помогут объятия и поцелуй в щёку. Если до этого проводились воспитательные меры, таких действий со стороны взрослого будет достаточно для прекращения приступа. Но что делать, если купировать его не получилось?

**Игнорирование**

Как только ребёнок поймёт, что истерика не возымела действия, и взрослый остался равнодушным, он прекратит кричать и биться об пол. Когда средство для достижения цели оказывается бесполезным — ему надо искать замену, чем он и займётся, обдумывая новый план.

**После того, как истерика закончится**, не стоит сразу начинать отчитывать ребёнка, воспитывать, высказывать своё недовольство. Нужно выждать какое-то время. При этом старайтесь обращать на него минимум внимания. Но не игнорировать, если он что-то спрашивает и пытается, что называется, навести мосты. Обязательно отвечайте, но односложно, неохотно, демонстрируя своим видом, что вы недовольны произошедшим.

Психологи рекомендуют после истерики выждать паузу в 15 минут. Если она затянется, разговаривать будет уже бесполезно: за детские эмоции отвечает кратковременная память, так что спустя 20-30 минут после случившегося они могут не вспомнить, почему так произошло и в чём именно они виноваты. Начинать беседу раньше тоже не имеет смысла, так как обида и недовольство будут ещё слишком свежи и всё может повториться.

Сначала обозначается и формулируется проблема: «Ты обиделся / рассердился / расстроился, потому что…».

После этого необходимо обратить внимание ребёнка на последствия истерики, которую он устроил:

* «Посмотри: ты расцарапал себе руки, поранил лоб».
* «Ты очень сильно напугал девочку, которая стояла рядом с тобой».
* «Ты расстроил меня».
* «То, что ты сделал, плохо — так вести себя нельзя, мы с тобой об этом уже говорили. Поэтому придётся тебя наказать».

Он должен понять, что так делать нельзя. Не бойтесь наказывать за истерики — система кнута и пряника даёт свои результаты в воспитании. Конечно, это не должно быть физическое насилие или лишение прогулки (= свежего воздуха). Что допускается:

* ставить на 5-7 минут (в зависимости от возраста) в угол;
* оставлять ненадолго одного, чтобы подумал о своём поведении (при наличии нахождения взрослых в соседних комнатах);
* лишать сладкого;
* заменять телефон (планшет / телевизор) на книгу с поучительной сказкой;
* укладывать раньше спать.

Если ребёнок усвоит, за что именно его наказывают, поверьте — в следующий раз он хорошенько подумает, прежде чем закатить очередную истерику.

Не всегда родители успешно справляются с детскими истериками, даже если делают всё правильно. Это происходит в тех случаях, когда приступы продиктованы стойкими нарушениями в работе нервной системы или психотравмами. Они требуют обязательного вмешательства профильных специалистов — психотерапевта или невролога.