# *«Детские истерики. Как с ними справиться»*

**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, симптомыбыли, 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, топать, 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 истерик.**

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.

**Положительная составляющая истерики, как для ребёнка, так и для родителя:**

1. При помощи истерик, и в том числе слёз, ребёнок избавляется от напряжения и стресса.
2. Выход подавленных эмоций во время истерики способствуют нормализации эмоционального состояния и сна.
3. Если ребёнок показывает вам свои чувства открыто (через проявление истерики), это свидетельствует о некоем доверии между вами.
4. Через истерику ребёнок учится прощупывать границы дозволенного.
5. По истечении истерики (если взрослый не пытается её остановить), ребёнок «считывает» безусловное принятие родителя и в дальнейшем начинает испытывать больше доверия к нему.

**Что делать?**

**1. 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.

### 2. Обозначение проблемы

Когда ребёнок успокоится, нужно обязательно выяснить причину его расстройства и, чётко сформулировав, проговорить возникшую проблему. Например: «Ты сердишься, потому что я не купила тебе куклу», «Ты обиделся, потому что тебе не дали ещё погулять». Во-первых, это позволит ему осознать, что произошло. Во-вторых, научит говорить о собственных чувствах.

После этого проводится разъяснительная беседа, почему он не получил желаемого: «Мы договорились, что купим куклу на день рождения», «Нам надо ещё поужинать, помыться и поиграть — мы бы не успели этого всего сделать, если бы остались гулять».

**3. Сохранение спокойствия**

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.

### 4. Игнорирование

**! Важно помнить, данный метод применяется только когда истерика манипулятивная** (нет слез, только крики, ребенок может с легкостью отвлечься на посторонние действия, устанавливается ребенком для достижения каких-либо целей)

Обычно при манипулятивной истерике проигнорированный ребенок старается пойти за взрослым, что бы истерика была уведена. Если ребенка продолжают игнорировать, истерика прекращается, т.к. она может существовать только при зрителях.

Если ребенок сам идет на телесный контакт (обниматься, залезть на коленки) ни в коем случае его не отталкиваем. Так ребенок сам себе помогает успокоиться.

### 5. Подведение итогов

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