**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.** Дети закатывают скандалы с плачем, криками, катанием по полу, размахиванием руками и ногами. Нередко такие эксцессы сопровождаются желанием заполучить новую игрушку или запретную вещь. И если причины **истерики** у детей старшего возраста зачастую понятны родителям, то такие эпизоды у грудничков выбивают почву из-под ног и заставляют расписаться в собственном бессилии. На самом же деле, причины **истерик,** как и пути устранения такого поведения, практически всегда лежат на поверхности. Задача родителей – вникнуть в ситуацию и пытаться понять, что движет чадом.

**Истерика у ребенка**: он топает ногами, кричит, плачет и ничего не хочет слышать. Или однотонно ноет, хнычет и канючит. Каждый родитель хоть раз сталкивался с подобным поведением своего чада. Но обычно проблема масштабнее, чем кажется, и затрагивает 9 из 10 семей, которым приходится воспитывать **истеричного ребенка**. Да и сами **истерики** – не разовое явление, так они происходят **систематически**. Мамы и папы в растерянности, они злятся, переживают, не знают, как все это прекратить. Что делать взрослым, если у ребенка **истерика**?

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, 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 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

Кто подвержен **истерикам**?

Склонность к **истерикам** – врожденная особенность. Все зависит от типа организации нервной **системы малыша**:

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.

Сильный тип. Ребята с таким типом нервной **системы** чаще пребывают в благодушном настроении, легко увлекаются, часто не доводят начатое до конца. В сильной стрессовой ситуации могут закатить **истерику,** но это маловероятно. Да и *«погасить»* такую **истерику** будет довольно просто.

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.

Медлительный тип. Это очень спокойные, рассудительные дети. Любят заниматься чем-то в одиночестве. Их трудно расшевелить. По причине замедленных процессов возбуждения и торможения в нервной **системе** практически не устраивают **истерик**. Могли бы, но пока до их мозга это доходит, необходимость в крике уже отпадает.

Таким образом, чаще всего на **детские истерики** жалуются родители ребят со слабым и неуравновешенным типами нервной **системы**.

Ночные **истерики**

Особняком стоят ночные **истерики**. Они всегда носят характер непроизвольных и могут быть вызваны рядом причин: страхами, приснившимися кошмарами, дневным перевозбуждением и обилием впечатлений. Малыш просто просыпается и сразу начинает кричать. Угомонить его сложно, он выгибает спину, стучит ногами и руками, пытается убежать.

Если малыша оставить без внимания, то он может покалечиться. Здесь важно обеспечить тактильный контакт, устранить причину страхов – включить ночник, убрать пугающий предмет из комнаты.

Возрастные **истерики**

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: 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. В некоторых случаях без помощи психолога не обойтись. 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 доктор Комаровский советует по возможности оставлять **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 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»*.

В 8 и 9 лет **истерики случаются редко**, обычно они связаны со сложностями в межличностном общении ребенка. Если у него с трудом складываются отношения со сверстниками и нет уверенности в собственных силах, **истерики** протекают в форме долгого или **систематического плача**. Установите причину и действуйте. Помогите чаду поверить в себя.

**Истерика** в возрасте 9 и 10 лет – скорее исключение из правил. Связана она, как правило, с переходным периодом – ваш ребенок становится подростком. Он может довольно агрессивно скандалить, драться с ровесниками или подолгу плакать. В этом возрасте **истерика всегда произвольная**, преднамеренная и нередко связана с недостатком любви, в том числе к себе самому.

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 отвары из пустырника и 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 срабатывает 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 нашей статье, но по-прежнему наблюдаете вспышки гнева у своего ребенка, обратитесь за профессиональной помощью.