**Детские истерики.**

**Как предупредить истерику**

1. Быть дружелюбным.
2. Практиковать активное слушание («Я-сообщение»).
3. Помочь ребенку разобраться в своих чувствах: выслушать и проявить при этом сопереживание – половина успеха. Боль, испуг, досаду и обиду, которые часто выливаются в истерики, можно исправить *объятиями, слушанием, пониманием и советами*.
4. Сказкотерапия (герой-малыш побеждает свои страхи и недостатки).
5. Арт-терапия: пластилинотерапия, терапия красками или песком. Это не просто переключение внимание малыша, а некая пауза, которая позволяет ребенку *успокоиться* и заглянуть в мир собственных чувств.

**Как реагировать на детскую истерику?**

Правильная реакция родителей на детскую истерику – не только способ ее прекратить, но и «излечить» ребенка, если истерить стало привычкой.

* **Отвлеките малыша**
* Попробуйте пошутить.
* Изолируйте ребенка или уйдите сами

*Однако если истерика вызвана стрессом, шоком, ночным кошмаром и т.д., не оставляйте ребенка одного! Помните, что игнорировать нужно истерику, а не ребенка!*

* Не прогибайтесь!

Постоянно уступая ребенку, лишь бы не видеть истерик, вы сделаете такое поведение в детском сознании нормой, а себя превратите в инструмент исполнения желаний.

***Когда истерика прекратится, обязательно обсудите ее с ребенком, дав понять, что так себя вести – плохо.***

**Как бороться с истерикой**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Особенность возраста** | **Борьба с истерикой (примеры)** |
| 1 год | Проявление самостоятельности, вспышки аффективного поведе-ния как реакции на непонимание его взрослыми. | Чтобы предупредить истерику, находите альтернативу требуемому: нельзя рвать новую книжку – вручите старую газету. Отвлечь ребенка в этом возрасте очень просто! Поможет шутливо-ласковое коммен-тирование по ходу истерики и обыгрывание её («вот я качусь-валюсь, ногами стучусь»). |
| 2 года | Упрямство, негативизм, протест. У детей появляется желание делать все наперекор. | Так детские истерики в 2 года можно «укротить», требуя не прекратить рыдать, а, напротив, поплакать сильнее, «ведь маленький сосед Сережа за стенкой не слышит, как наша большая девочка громко ревет». |
| 3 года | Трехлетние дети начинают осознавать испытываемые эмоции. Но контроль над ними развит еще слабо. Не стоит забывать, что этот возраст – критический, и детские истерики в 3 года неизбежны. | Ребенку нравится ощущать себя взрослым, поэтому напоминания о том, что взрослые так себя не ведут, будут весьма действенны. Можно прибегать к «медикаментозной терапии»: предложите капризуле таблетку для хорошего настроения (отличный имитатор таблеток – аскорбиновая кислота). |
| 4 года | Взрослея, ребенок начинает видеть связь «поведение-последствие».  Это возраст, когда у ребенка начинает созревать чувство юмора.  Важным «приобретением» в 4 года является и проявление сочувствия. | Действенным методом будет, если из-за истерики, например, во время сборов на прогулку, эту прогулку отменить. Но обязательно объяснить, почему вы так поступили.  Шутливые обыгрывания истерик, веселые обсуждения после них могут помочь в дальнейшем предотвращении подобного поведения.  Малыш, видя истерику у других детей, жалеет их, осознавая, что такое поведение неправильное. |
| 5 лет | В норме пятилетний ребенок уже неплохо контролирует чувства и способен выражать их словами. Поэтому истерики становятся явлением редким, и в случае, когда ребенок расстроен, он, скорее, поделится переживани-ями, нежели закатит истерику. | Но если истерика произошла, то «разбор полетов» — необходимое условие в борьбе с таким поведением.  Если истерики у пятилетки регулярные, это повод родителям задуматься (в чем ошибка их воспитания?) или обратиться к неврологу. |

**Следует обратиться к детскому невропатологу, если:**

- истерики сопровождаются дрожанием подбородка, рук, ног, задержкой дыхания, потерей сознания, плохим сном;

- истерики сопровождаются ночными кошмарами, страхами, резкими и частыми перепадами настроения;

- ребенок продолжает закатывать истерики после того, как ему исполнилось 5 лет;

- истерики становятся все более частыми и агрессивными;

- он наносит повреждения себе и окружающим, ломает вещи.