**Консультация для родителей**

**«Истерики и как с ними бороться»**

Несмотря на то, что периодические истерики у маленьких детей можно считать нормой, родителям нельзя оставлять их без внимания и нужно учится правильно на них реагировать, чтобы истерики не стали частыми и не использовались ребенком в качестве манипуляции для получения желаемого.

В нашей статье мы собрали для вас всю необходимую информацию о сильных истериках у детей – причины, признаки, как успокоить ребенка и как предотвратить появление частых истерик.

**Причины детских истерик**

Чтобы уметь правильно пресекать истерики у детей, важно понимать причины такого поведения у ребенка.

* Информационная и эмоциональная перегрузка. Современный ребенок живет в окружении плотного информационного потока. Это дает большую нагрузку на органы чувств. В определенный момент у ребенка происходит перегруз и ему нужно скинуть лишние эмоции. В этот момент и случается истерика. Стоит отметить, что активные и любознательные дети истеричнее своих спокойных и усидчивых одногодок.
* Внимание. Часто истериками малыши пытаются обратить на себя внимание родителей. Особенно такая причина истерик присуща детям в больших семьях, особенно если появляется маленький малыш и все время мамы и папы занято им. Если ребенок старше 6-7 лет он может использовать для привлечения внимания другие способы, но дошкольник скорее всего выберет истерику.
* Проверка. Во время истерики ребенок также может «познавать» мир. Таким образом он пытается изучить границы дозволенного родителями и это всего лишь часть выстраивания взаимоотношений в семье и понимание, что такое хорошо, а что – плохо.
* Родительская непоследовательность. Очень важно, чтобы дети в младшем возрасте получали от взрослых четкие сигналы и установки. Если ребенку запрещено открывать книжный шкаф и разбрасывать книги, то ему это должно быть запрещено всегда. Если же сегодня мама запретила это делать, а завтра папа разрешил, то у ребенка появляется чувство растерянности. Он не понимает, как поступить правильно и в результате закатывает истерику.
* Физический дискомфорт. Эта причина появления истерик присуща детям до 2-3 лет, когда они не могут еще вербально объяснить, что им что-то не нравится, им жарко, хочется пить, что-то болит и т.д.
* Усталость. Когда дети переживают за один день очень много событий и эмоций (длительные переезды, шоппинг, празднования Дня рождения и т.д.) не стоит удивляться, если вечером ребенок будет капризным и истеричным. В этом случае нервная система таким образом сигнализирует о перегрузке.
* Время. До 5-6 лет дети живут в моменте настоящего и если им что-то становится нужно, то это нужно здесь и сейчас. В такой момент ребенку будет невозможно объяснить, что «потерпи и через 15 минут мы будем дома» или «мы пойдем в зоопарк завтра» и может наступить истерика.

**Опасны ли детские истерики?**

Здесь все зависит от симптомов, которые проявляются у ребенка во время истерики.

Как правило, малыш, который устраивает истерику начинает громко плакать и кричать. К этому также присоединяются хаотичные движения руками и ногами. Дети сжимают руки в кулаки и начинают топать ногами. Такие проявления истерики вполне безобидны и никаких последствий после себя не оставляют.

Но, если ребенок впал в сильную истерику, он может начать качаться по полу, биться головой об стенку или пол, кусать предметы вокруг, царапаться. В тяжелых случаях это может приводить к судорогам или сбою дыхания. После сильной истерики у ребенка может наблюдаться тошнота и головная боль.

Если вы знаете, что ваш ребенок склонен впадать в такие серьезные состояния, ни в коем случае не старайтесь что-то объяснять или доказывать свою точку зрения во время приступа. В данную секунду ваша главная задача – успокоить ребенка и привести его в чувства.

Если у ребенка наблюдаются частые и сильные истерики, после которых он чувствует себя разбитым и вялым, у него бывают кошмары, беспричинная тошнота или случаи потери сознания, обязательно обратитесь за консультацией к специалистам. В этом случае помощь оказывают детские психологи, невропатологи или психотерапевты.

Сложно представить, но нередко детские истерики имеют положительный эффект. Через истерику дети избавляются от накопленных обид и негативных эмоций. «Правильная» истерика поможет сформировать ребенку крепкую психику, нормализовать сон и научиться открыто выражать свои эмоции.

**Как вести себя родителям?**

Прежде чем, рассказать о методах успокоения ребенка, родителям нужно научиться самим справляться с эмоциональной нагрузкой, которая сваливается на них во время детской истерики.

Чтобы мочь адекватно реагировать на истерику у детей без криков, важно понять, что ребенок не делает это специально вам назло. В данный момент ему действительно плохо, больно или обидно. Только от вас зависит, перерастет эта истерика в еще больший конфликт и стресс или она благополучно и быстро завершиться.

Если вы чувствуете, что начинаете заводиться вместе с ребенком, остановитесь и сделайте глубокий вдох. Медленное и глубокое дыхание – это простой, но очень действенный способ успокоиться и обмануть свою нервную систему.

Выработайте правильный тон разговора с ребенком. Ваша речь должна быть четкой и разборчивой, а тембр спокойным и дружелюбным. Дети очень хорошо чувствуют эмоциональное состояние родителей и разговор с ними в привычном темпе и тембре речи подействует намного эффективней, чем быстрая и неразборчивая речь на повышенных тонах.

Пытайтесь выстроить доверительные и уважительные отношения с ребенком. Если дети не

замечают от родителей должного внимания, у них нет большого опыта совместного общения, то и во время истерики можно не надеяться, что малыш услышит вас и станет вести себя спокойно. Чаще разговаривайте и хвалите ребенка за успехи и хорошее поведение.

**Как успокоить ребенка в разном возрасте?**

Каждый детский возраст имеет ряд особенностей, которые нужно учитывать, чтобы быстро справиться с истерикой.

* До 2 лет. С самыми маленькими детьми лучше всего работает метод бездейственного присутствия. Истерики у младенцев длятся не более 5 минут, поэтому просто посидите молча рядом с ребенком и дайте ему время самому прийти в себя. Также полезно крепко обнять малыша или отвлечь на что-то. До 2 лет дети легко переключаются и могут через секунду уже смеяться, забыв о минутной слабости.
* 2-3 года. В этом возрасте на детские истерики также хорошо влияют методы, перечисленные в предыдущем пункте. К этому можно добавить тихий и размеренный голос. Рассказывать можно всечто угодно, например, предложить ребенку интересное занятие и в красках описать его.

* 5-6 лет. В этом возрасте дети уже хорошо могут высказывать свои требования и желания без истерики, но для этого ребенку нужно повсеместно рассказывать, что он может вам доверять, что он может делиться с вами своими переживаниями и если у него что-то болит или не получается он может спокойно этим делиться. При этом в возрасте 5-6 лет детям нужно оставлять право на здоровую истерику, если он испытывает эмоциональный всплеск. Когда истерику удалось успокоить, старайтесь переключиться на обыденные дела и не концентрируйте внимание на недавнем всплеске.

**Советы родителям, как быстро убрать детскую истерику**

В этом разделе мы собрали для вас все самые действенные и проверенные способы, чтобы успокоить ребенка.

# Игнор

Часто дети используют истерику для манипуляции родителями и получения желаемого. Особенно такую картину можно наблюдать в магазинах, когда ребенок начинает кричать и валяться по полу,

выпрашивая купить ему новую игрушку. Самое неправильное, что делают родители – это идут на поводу маленького манипулятора и выполняют требование, чтобы прекратить публичный позор.

Если ребенок устраивает истерику с целью манипуляции, ни в коем случае не идите у него на поводу и по возможности просто игнорируйте его. На примере того же магазина, просто продолжайте покупки, не

обращая внимания на крик. При этом в следующий поход можно купить ребенку игрушку, если он вел себя хорошо и не выпрашивал ничего. Этим вы покажите, что в вашей семье добиться желаемого можно только в спокойной обстановке и методом общения, но никак не истериками.

Показательное игнорирование нельзя практиковать с детьми до 1-2 лет. В этом возрасте они еще не способны манипулировать сознательно и во время истерик им нужна больше помощь и поддержка родителей. Игнорирование в таком случае не поможет успокоить малыша, а только больше его расстроит.

# Устранение причины

Маленького ребенка вывести из равновесия может даже мелочь. Постарайтесь проанализировать ситуацию и по возможности убрать триггер, который запустил истерику. Например, малыш сидит за столом и рисует. У него не получается нарисовать желаемый элемент и это, естественно, его раздражает,

дальнейшие промахи приводят к истерике. В этом случае родителю нужно просто помочь малышу выполнить желаемое действие и показать, что нет причин нервничать.

Если же причина физиологическая, то тем-более ее нельзя игнорировать и нужно устранить

раздражитель. Например, вы затеяли длительный шоппинг и ребенок устал долго ходить по людному и шумному торговому центру. В таком случае истерику поможет успокоить только скорое возвращение домой и отдых.

# Компромисс

С детьми после 4-5 лет уже можно пытаться вести конструктивный диалог и предлагать компромисс, который бы устроил вас и помог успокоиться ребенку. Это поможет вам достичь желаемого и при этом малыш будет чувствовать себя равноценным участником сделки. Например, вы ведете его к стоматологу, но чадо отказывается садиться в кресло к врачу и вы чувствуете начало истерики. Объясните маленькому пациенту важность происходящего как для него, так и для вас, а в качестве компромисса пообещайте сходить в развлекательный центр, куда он так хотел попасть.

Следите за тем, чтоб компромисс не выглядел как манипуляция с вашей стороны в младшем школьном возрасте дети уже хорошо могут распознавать такие моменты. Компромисс – это всегда равноценный договор без выигравших и проигравших.

# Иллюзия выбора

В случае, когда компромисс неприменим, можно создать для малыша иллюзию выбора. Например, за обедом он не хочет кушать предложенное блюдо, но вы знаете, что в принципе он есть его и сегодня

просто капризничает. В этом случае не стоит пытаться предложить что-то вкусненькое (торт, конфеты), а

наоборот мы рекомендуем идти от обратного. При отказе кушать гречневую кашу, скажите, что на выбор можете предложить перловую или рисовую. При таком раскладе что бы не выбрал ребенок – это будет выбор на ваших условиях и вам не придется потакать прихотям.

# Объятия

Объятия очень хорошо работают с истериками не только детскими но и взрослыми. Они дают ощущение защищенности, покоя, уюта и тепла. В крепких объятиях мамы или папы малыш успокоится намного быстрее, ведь он будет чувствовать в этом жесте поддержку и сопереживание.

Даже если чадо будет вырываться, покажите, что вы не готовы его отпускать и даже в самой сложной и критической ситуации будете рядом. Все эти невербальные послания очень хорошо считываются детьми в любом возрасте. А тепло родных рук, размеренное дыхание и даже ровное сердцебиение мамы или папы действуют лучше любых слов.

Напоследок хочется отметить, что самое важное умение родителей – это знать особенности своего чада. Чем больше вы времени ему уделяете, разговариваете, обсуждаете все на свете, анализируете его поведение и реакции на разные ситуации, тем вы будете лучше понимать, что нужно делать конкретно в вашем случае, чтобы успокоить детскую истерику.