**Детские истерики: почему возникают и как их победить?**

Чернушенко Д.А., корреспондент

Если у ребенка возникла истерика, то конечно есть причина того, что она появилась. На ровном месте истерики не бывает, что-то с ребенком случилось, что-то вызвало у него такое состояние, а истерия – это неконтролируемое состояние, во время которого происходит сильный энергетический взрыв. Если это бесконтрольное состояние, то **влиять на истерику в этот момент никакого смысла не имеет.** Лучше всего подождать, выждать острые моменты, потому что они неизбежны. Если мы будем пытаться прекратить истерику в ее пик, то мы только усилим ее продолжительность. Основной возраст проявления истерики у детей находится в промежутке между 1,5 и 4 годами. Причин такого поведения детей может быть много, но в основном, истерика у ребенка – это протест на отказ родителей выполнить требования малыша или нежелание ребенка делать то, что предлагает взрослый. Капризы ребенка могут быть вызваны и каким-либо заболеванием, поэтому в таких случаях родителям нужно быть очень осторожными.

**Часто детские истерики носят демонстративный характер**, поэтому нужно научиться отличать демонстративную истерику от той, которая возникла из-за усталости, болезни, жары и т.п. Демонстративную истерику нельзя поддерживать демонстрацией. Она заканчивается тогда, когда нет зрителей. Вы можете продолжать что-то делать, но демонстративно покидать ребенка не нужно, это большая ошибка среди многих родителей, таким образом, вы только больше усугубите ситуацию. Можно находиться на расстоянии и заниматься своими делами. Бесполезно говорить с ребенком в пик истерии. Но разговор между Вами и ребенком должен состояться. Вы все же выясните для себя, что именно вызывает истерию у ребенка, провоцирует у него возникновение такого состояния.

А теперь предлагаем разобраться, какие есть способы, чтобы **прекратить истерику у ребенка**:

**1. Отвлекающий маневр.** Одно дело, когда малыш немного покапризничал и успокоился. А вот как прекратить истерику у ребенка, если такое действие затянулось на долгое время. В таких случаях нужно прибегать к отвлекающим маневрам. Попробуйте отвлечь ребенка, предложив пойти на улицу вместе с вами, при этом пообещав, что вы возьмете какую-то музыкальную игрушку: дудочку, барабан и др. Музыкальные звуки хорошо успокаивают психику детей. Хорошо будет, если вместе с ребенком вы займетесь рисованием или другим творчеством. От того, каким тоном вы обратитесь к малышу с просьбой прекратить истерику, зависит его реакция. Запомните, спокойный, уравновешенный голос звучит убедительнее и вызывает положительную реакцию у ребенка, чем громкое и грозное требование, например: «Замолчи!» и др.

**2. Не обращаем внимания.** Очень действенным методом прекращения истерического поведения ребенка является то, что вы просто не будете обращать никакого внимания на эти эмоции в течение 5-10 минут. Вам надо набраться терпения и не общаться с ребенком в это время. Эффект от таких действий принесет результат, учитывая то, что игра на публику со стороны малыша закончена. А детям доставляет удовольствие во время истерик наблюдение за «зрителями», поэтому они могут манипулировать Вами. Конечно, после успокоения, маме лучше сразу попробовать поговорить с малышом. Ведь спокойный разговор с обсуждением поведения ребенка и объяснением, что так вести себя нельзя и почему, даст положительный результат.

**3. Строгие методы.** Если истерика у ребенка затягивается, и все ваши уговоры не помогают, попробуйте отвести его в комнату и оставить наедине с собой. В таком случае вы обязаны проверить, что малыш находится в полной безопасности и не сможет нанести себе вред.

Есть еще один, может быть не слишком удачный, но действенный способ для прекращения истерики у ребенка. Просто повторите его поведение. Ребенок посмотрит со стороны на себя, и, возможно, успокоится. Для этого вам нужно будет повторить его крик, плач и так далее.

**4. Проявите фантазию.** Например, включите музыку, если вы находитесь дома, начните танцевать, петь, делать то, что вы раньше не делали. Подключите свое творческое мышление и помогите малышу перефокусировать внимание с истерики на интересное занятие.

**5. Возможно, нужен врач?** Бывают случаи, когда дети в истерике краснеют, задыхаются и ведут себя неадекватно. Здесь надо проследить за ребенком. При частых повторениях такого поведения лучше обратиться за помощью врача.

**6. Другие случаи.** Бывают и такие случаи, что вы уже не знаете, как прекратить истерику у ребенка. Ведь при виде, когда малыш бьется головой об стенку или пол, мало кого приведет в восторг. Но на самом деле, ничего страшного в этом нет. Детям нравится притворяться. Поверьте, себе ребенок никакого вреда не нанесет, поскольку дети имеют прекрасное чувство самосохранения. Поэтому просто не обращайте внимания на такое ​​истерическое поведение. Но при этом ребенок должен быть в поле вашего зрения.

**7. Когда закончилось терпение.** Старайтесь не допускать с вашей стороны никаких проявлений агрессивного поведения на незнание, как прекратить истерику у ребенка. Надо понимать, что ваша задача – успокоить ребенка, сделав все возможное для этого.Никаких угроз, а тем более физического насилия. Хотя многие родители нормально относятся к шлепкам по мягкому месту. Запомните, шлепать малыша нельзя!Важно показать ребенку, что такое поведение сильно огорчает Вас. Для этого есть слова. Поверьте, что беседа с ребенком и объяснение, почему так надо себя вести, а не иначе, намного лучше шлепков. Кроме того, не забывайте после успокоения малыша и воспитательной беседы, похвалить его за то, что он все понял. А так же не забудьте обнять и поцеловать ваше чадо.

Желаем успехов!