

## **«Детская истерика, как успокоить ребёнка?»**

*Детская истерика – явление, с которым рано или поздно сталкиваются все родители. Когда ребёнок впадает в истерику, родители теряются, не знают, что делать, как быстрее прекратить этот кошмар. А если истерика случается в общественном месте? Тогда бедные родители просто не знают, куда деваться от стыда, и готовы провалиться сквозь землю прямо на месте. Истерику, когда она уже началась, не остановить. Поэтому родителям следует, прежде всего, научиться избегать истерик. Но если эта неприятность всё же случилась, то ребёнка нужно успокоить. Вот как это сделать? Попробуем разобраться.*

**Детская истерика** – это сильный эмоциональный всплеск, приступ, подкреплённый, как правило, негативными эмоциями: раздражением, гневом, отчаянием, агрессией. Детские истерики сопровождаются громким криком, плачем, ребёнок выгибается назад. В состоянии истерики ребёнок слабо контролирует свою моторику. Он может биться головой об стену или о пол и при этом практически не чувствовать боли.

### **Что вызывает детскую истерику?**

*Толчком к началу детской истерики может послужить обычное родительское «нет». Это является для ребёнка мощным эмоциональным раздражителем. Вообще приступ истерики длится недолго. Потом чаще всего ребёнок продолжает кричать и плакать, чтобы добиться от родителей своего.*

*Припадкам и истерикам подвержены дети со слабой нервной системой, неврологическими нарушениями. Истерика может пройти бесследно, а может окончиться рвотой или отдышкой, внезапной вялостью и усталостью ребёнка. Если у вашего малыша наблюдается такие симптомы при истерике - это повод обратиться к неврологу.*

*Одно из важнейших условий детской истерики – наличие зрителей. Чем больше людей обращает внимание на происходящее. Тем быстрее ребёнок может добиться желаемого. От реакции родителей зависит, будет ли ребёнок прибегать к этому методу в дальнейшем.*

*Наиболее часто истерики случаются у детей от года до пяти. После пяти лет дети истерики почти не закатывают, так как знают, что за истерикой последует наказание. Лучшее средство борьбы с детскими истериками – профилактика. Если вы собираетесь пойти на прогулку или за покупками, то ребёнок должен быть выспавшимся, сытым, ему должно быть удобно, не холодно и не жарко. Любой дискомфорт может стать поводом к истерике. Кроме того, с помощью истерик дети часто стараются привлечь внимание родителей.*

*Толчком к началу истерики обычно служит каприз – « не хочу, не буду». Можно попытаться предотвратить истерику, используя «отвлекающие маневры».*

*(«Смотри, птичка полетела» - старо как мир, но на малышей действует почти безотказно).*

*Когда истерика уже началась, не пытайтесь успокоить ребёнка – не поможет. Чем больше вокруг вы суетитесь – тем продолжительнее будет «концерт». Самое верное средство – не обращать внимания и не поддаваться на истерику. Конечно, трудно спокойно стоять и смотреть, как твой малыш буквально разрывается, но это необходимо. Можно отойти на небольшое расстояние и демонстративно отвернуться. Не обращайте внимание на осуждающие взгляды посторонних. Если вы будете потакать капризам только, чтобы избежать скандала на глазах у посторонних, приготовьтесь – вам придётся это делать постоянно. Не пытайтесь во время истерики взять ребёнка на руки или поднять с пола. Пусть вдоволь покатается на полу и поразмахивает кулачками, но поймёт, что ничего этим не добьётся.*

*Не наказывайте ребёнка за истерику, тем более при всех. Когда малыш успокоится. Вы можете спокойно обсудить с ним, то вызвало его расстройство. Объясните ребёнку, что вы всё равно его любите и вам не нравится не он сам, а его поведение. Ребёнок должен научиться понимать, что свои чувства и желания можно выражать цивилизованно.*

*Чтобы навсегда прекратить истерики, важно поддерживать политику нетерпимости к истерикам. Это значит не уступать требованиям. Важно, чтобы все члены семьи вели себя точно так же, как и вы. Когда ребёнок поймёт, что его истерики ни на кого не действуют, он перестанет их использовать.*