**Детские истерики. Что делать?**

**Детские истерики** – это внезапная эмоциональная реакция ребенка на какое-либо событие, которая сопровождается криком, плачем, агрессией\аутоагрессией, демонстративным поведением (падением на землю или на пол и прочее); состояние, при котором сложно контролировать свои действия и успокоиться.

Длительность истерик бывает совершенно разной, и во многом зависит от самого малыша, однако чаще всего занимает от 10 до 40 минут.

Что бы лучше понимать своего ребенка, нужно знать **основные причины**, которые могут спровоцировать истерику:

* Перевозбуждение;
* Переутомление;
* Возрастные кризисы;
* Заболевание;
* Невозможность получить желаемое;
* Недостаточность внимания со стороны родителей;
* Отсутствие поведенческих границ в семье;
* Ревность к другим членам семьи;
* Вмешательство взрослых в игру или ранее начатое ребенком дело;
* Излишняя критика со стороны взрослых;
* Непоследовательное поведение родителей;
* Чувство страха.

**Различные причины истерик требуют разных подходов к их прекращению.** Столкнувшись пару раз с бурным негодованием, родители начинают представлять, в какой ситуации и почему малыш может выдать ожидаемую реакцию. Исходя из особенностей ребёнка, мамы и папы подбирают лучший способ (или два, или все десять), наиболее эффективно воздействующий на любимое чадо.

**Предоставление пространства**

Бывают ситуации, когда ребёнок осознает, что желаемое невозможно получить сейчас, но не может справиться со своими чувствами. В таких случаях ему нужна возможность выплеснуть эмоции (предварительно удостоверившись, что он не сможет пораниться или причинить вред окружающим). Отойдите на пару метров, не вступайте в битву за возвращение к нормальному поведению, предоставьте ему шанс выплеснуть гнев и вернуться к контролю над чувствами самостоятельно. Иногда разумно сочетать этот способ с игнорированием.

**Игнорирование**

На самом деле, это возможность дать ребёнку успокоиться до того момента, когда какие-либо слова взрослого наконец будут услышаны. Лучший вариант, если дело дошло до неконтролируемой истерики, — дать малышу успокоиться, прийти в себя, и уже потом начинать разбираться в причинах. Важно помнить: игнорирование в данном случае — не наказание. Бессмысленно пытаться наказывать малыша, не способного справиться с ситуацией. Надо просто дать ему шанс выплеснуть эмоции без особой реакции со стороны.

**Отвлечь внимание**

К счастью, малыши еще не очень умеют концентрироваться на чем-то одном. Почти всегда в самом начале истерики есть шанс переключить внимание на что-то другое. В тяжелые периоды хорошо иметь при себе новые игрушки, незнакомые штучки, книжки, мелкие вкусности.

Можно также отвлекать действием. Если в магазине вот-вот разразится буря по поводу нежелания купить новую машинку, стоит попробовать сообщить что-то вроде: «Ой, мы совсем забыли про мороженое! Поможешь мне выбрать?».

**Угадай причину**

Словарный запас детей невелик, и порой даже активно болтающим малышам не до объяснений. Невозможность донести до родителей причину горя. В таком случае можно договариваться о секретных знаках, например, «пить», «есть», «еще», «устал».

**Крепкие объятия**

Просто обнять и молча пожалеть малыша тоже, как ни странно, помогает. Дети чувствуют, что их беды родителям небезразличны. Также объятия помогают ребёнку почувствовать себя защищенными, находящимися в безопасном месте. Порой это сразу же избавляет от истерик, связанных с обидой на весь окружающий мир или его отдельных представителей.

**Предварительные инструкции**

Если мама предполагает, что посещение поликлиники или, например, кафе с длительным сидением на одном месте способно спровоцировать истерику, можно попробовать договориться заранее. «Вова, я хочу, чтобы ты сегодня спокойно посидел перед кабинетом и поиграл в машинки. Ты же это сможешь, правда? Если все пройдет хорошо, то дома мы посмотрим новый мультфильм». И как только Владимир начнет уставать и вести себя неподобающим образом, надо мягко напомнить ему об уговоре и мультике.

**Спокойствие**

Легче, конечно, сказать, чем сделать. Однако во многих случаях отсутствие раздражения и негативных эмоций, так же, как и излишнего внимания и эмоционального выяснения, что произошло с бедным крошкой, помогает детям прекратить истерику. Малыши любопытны и изобретательны, и заставить маму опять громко покричать может быть неосознанной целью истерики. Это один из способов проверки границ и попыток принудить взрослых играть по своим правилам.

Не поддавайтесь на провокации. Играйте и разговаривайте с малышом больше, когда он ведет себя хорошо. И даже в случае, если повод для истерики — совсем не манипуляции маминым настроением, сохранение спокойствия (хотя бы внешнее) поможет быстрее свести бунт «на нет».

**Сочувственная улыбка как оружие борьбы с незнакомцами**

Если родители вдруг обнаружили себя рядом с ребёнком, кричащим или лежащим на полу в людном месте, и вокруг уже начали собираться сочувствующие, стоит хотя бы сделать вид, что все под контролем. Спокойная улыбка, твердый тихий голос и уверенное поведение дадут окружающим понять, что в советах мама или папа не нуждаются и отвлекаться на болтовню им некогда.

**Покинуть поле битвы**

… и забрать с собой малыша. Если поводом для негодования является что-то, что есть рядом — мороженое в магазине, аттракцион, чужая машинка в песочнице, то порой проще всего увести или унести ребёнка из этого места и дать ему успокоиться. Смена обстановки зачастую действует просто волшебно.