[***«Как прекратить истерику у ребенка?»***](https://psichologvsadu.ru/rabota-psichologa-s-roditelyami/konsultazii-psichologa-dlya-roditeley/262-27072016)

**Причины возникновения истерики у детей**

* Основной возраст проявления истерики у детей находится в промежутке между 1,5 и 4 годами. Некоторым мамам приходится наблюдать часами нервные капризы своих детей, а есть такие дети, которые достаточно быстро успокаиваются. Такие истерические всплески детей сопровождаются визгами, криками, бросанием различных предметов и другими действиями.
* 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 (мама, папа, бабушка или дедушка). Капризы ребенка могут быть вызваны и каким-либо заболеванием, поэтому в таких случаях родителям нужно быть очень осторожными.

Чтобы **прекратить истерику у ребенка** родители могут попробовать предпринять такие шаги:

* ***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 надо прибегать к мудрым 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, принесет 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***

По своему опыту могу предложить такой метод. 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 вообще 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 внимание на такое ​​истерическое поведение. Но при этом ребенок должен быть в поле вашего зрения.

* ***7. Когда закончилось терпение***

Советую 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, не допустимо. Хотя многие мамочки, да и отцы нормально относятся к шлепкам по мягкому месту. Запомните, рукой 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 - это 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, поцеловать ваше чадо.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  | | --- | --- | --- | | |  |  | | --- | --- | |  |  | | |  | |

***«Почему возникают истерики у детей?»***

Если у ребенка возникла истерика, то конечно есть причина того, что она появилась. Конечно, на ровном месте истерики не бывает, что-то с ребенком случилось, что-то вызвало у него такое состояние, а истерия - это не контролируемое 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.

Главное, не усугублять детскую истерику своей, потому что чаще всего детская истерия одновременно вызывает истерию у родителей. Возьмите себе за правило сдерживать себя во время истерии у ребенка и контролировать свои действия, несмотря на то, что это трудно сделать в такие моменты. Конечно, трудно спокойно действовать, если истерика у ребенкавозникла в общественном месте, а чаще всего родители боятся быть социально осужденными, для себя Вы должны решить, что для Вас главное: что скажут окружающие или Ваш ребенок?

 Людей, которые стали свидетелями истерии Вашего ребенка скорее всего Вы никогда не увидите, да и это вообще не имеет никакого значения, [окружающие конечно ждут того, что Вы накричите и побьете своего ребенка](https://psichologvsadu.ru/rabota-psichologa-s-roditelyami/konsultazii-psichologa-dlya-roditeley/4-konsultatsiya-dlya-roditelej-pochemu-deti-plokho-sebya-vedut-ili-vospitanie-bez-nakazanij), считая, что именно так должны действовать родители воспитывая своего ребенка.

Это, конечно, вызовет удовольствие у окружающих. Но такими действиями вы нанесете большой вред своему ребенку. Важно быть спокойным, несмотря на то, что люди будут пытаться вмешаться в Ваш процесс воспитания собственного ребенка, к сожалению, вмешательство в нашей стране встречается очень часто. Стоит отметить, что главное оставайтесь спокойными и не давайте вмешиваться другим, говоря им о том, что вы сами разберетесь. Если в момент истерии ребенок мешает кому-то, например, рядом коляски с малышами или что-то другое, то в такой момент стоит все же в таки взять своего ребенка и немного отойти.

Часто детские истерики носят демонстративный характер, поэтому нужно отличать истерику, которая возникла из-за усталости, болезни, жары, и т. п. или это демонстративная истерика. Демонстративную истерику нельзя поддерживать демонстрацией. Демонстративная истерика 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.

Иногда у малышей до года может возникнуть истерия даже из-за того, что он просто хотел попить. Главное, Вам понять причину, потому что чаще всего ребенок не понимает, что вызывает у него такое состояние. Распространена ошибка, когда родители говорят ребенку, что, например, нельзя драться, и при этом сами проявляют агрессию к своему же ребенка «шлепают» по ягодицам, показывая пример для подражания.

Также истерику у детей мы можем наблюдать, когда ребенок истощен, хочет спать, перегружен информацией, что также может вызвать у малыша такое состояние.

Стоит вспомнить себя, что когда мы уставшие, или разгневаны, то от нас можно услышать: «Я готов все порвать ...» и тому подобное. А дети это делают, они не умеют сдерживать себя так, как делают это взрослые.

Главным шагом в прекращении истерии у ребенка является то, что Вы должны [научиться понимать своего ребенка](https://psichologvsadu.ru/rabota-psichologa-s-roditelyami/konsultazii-psichologa-dlya-roditeley), чаще разговаривать с ним, интересоваться его жизнью.

Педагог-психолог: Мамченко Н.В.