**Истерика**

**Как справиться с детской истерикой?**

**Обойдемся без истерик**

Проходя мимо витрины магазина, Ваня остановился. «Хочу вон ту игрушку! Пойдем туда», — четырехлетний карапуз схватил маму за руку и потянул ко входу. «Ванечка, у нас дома достаточно игрушек. Пора кушать, пойдем домой», — начала уговаривать сынишку мать. «Нет! Я хочу эту! Купи мне ее!», — не унимался сын. Женщина настойчиво потянула ребенка в сторону дома. Неожиданно малыш извернулся и упал на асфальт. Заметив замешательство матери, ребенок громко завопил и начал стучать ногами.

**Каприз капризу рознь!**

Поистине, подобное представление заслуживает «Оскара»: пронзительный крик, взбучка родителей, пытающихся таким образом прекратить истерику и неуправляемое поведение ребенка. «Все дети капризничают, — возразите вы, — надо же как-то реагировать». Действительно. Только каприз капризу рознь. И мы, родители, должны знать, чем отличается каприз от простого упрямства и прочих выходок ребенка.

После года любой ребенок морально дорастает до истерик. В принципе, поэкспериментировать он может в любое время от года до двух с половиной, но обычно не по своей вине. В этом возрасте он ничего не пытается добиться истерикой, он просто не в силах с собой совладать. Истеричное поведение чаще всего случается из-за эмоциональных перегрузок или от усталости. Пока малыш не может контролировать свои эмоции и не может вовремя остановиться, если его «понесло». Когда вы чувствуете, что ребенок вот-вот сорвется, сразу же принимайте меры: подержите на руках, тихо поговорите, погладьте, просто отвлеките его и переключите внимание. Если вы все сделаете правильно, малыш расслабится, и истерика не состоится.

Истерика после 2,5-3 лет — совсем другое дело. Это уже не признак крайней усталости, а признак вредности. Теперь, закатывая истерику, малыш, скорее всего, проверяет вас на прочность и добивается своего.

**Почему он так поступает?**

По сути, истерика — это бурная реакция злости и возмущения. Ребенок стремится показать, какие, с его точки зрения, у него жестокие родители, и как плохо они к нему относятся. В состоянии истерики малыш может топать ногами, подпрыгивать, стучать кулаками, пинать предметы, кусаться, царапаться, швырять вещи и игрушки, иногда причинять себе боль. С помощью истерики ребенок пытается эмоционально давить на взрослых, заставляя их сделать так, как ему хочется: купить игрушку, устроить так, чтобы его не водили в сад или не забирали с прогулки домой.

Почему же дети идут на эти изнурительные истерики? Да потому, что поняли: подобные вспышки хоть и не цивилизованный, но крайне успешный маневр, позволяющий привлечь внимание. Вы должны быть готовы к тому, что ваш ребенок попробует подобное поведение на вас, причем это в равной степени относится как к мальчикам, так и к девочкам. Будет или нет устраивать истерики ваш ребенок, чтобы добиться своего, зависит от вашей реакции на первую попытку такого рода. Как только ребенок поймет, что у него получилось, что он добился своего, вероятнее всего малыш прибегнет к этому средству еще раз, и второй, и третий…

Если ребенок привык с помощью истерик регулярно добиваться своего, то, конечно, будет продолжать в том же духе много лет. До тех пор, пока хорошенько не усвоит: этот номер не пройдет. Так что вся трудность не в его поведении, а в вашем отношении.

**Что делать?**

**Главное — спокойствие, только спокойствие…**

1. Как только ребенок начнет истерику, **откажитесь общаться с ним до тех пор, пока он не успокоится**. Очень твердо скажите «нет» и ни в какие споры, уговоры и переговоры не вступайте. Никаких шлепков и подзатыльников. Иначе у ребенка появится «официальный» повод рыдать дальше, а вы, почувствовав свою вину, уступите.
2. **Истерика любит зрителей**. Если она проводится дома, оставьте ребенка одного. Предварительно проверьте, чтобы «зона», где находится ваш ребенок, была безопасной.
Если истерика настигла ваше дитя на улице — оставайтесь рядом, но сделайте вид, что эти вопли вам не мешают. Да, это трудно, но действенно. Не реагируйте на реплики прохожих! Не поддавайтесь, даже если окружающие взывают к совести — ребенка или вашей. В конце концов, прохожие пройдут, а ребенок и его фокусы останутся при вас.
3. **Не уступайте ни за что**. Ребенок должен понять, что манипулировать собой вы не позволите, и такое поведение терпеть не будете. Самое сложное в этом тяжком испытании — самому оставаться спокойным. Вспышки раздражения ужасны, поэтому ваше спокойствие поможет ребенку вернуться в нормальное состояние.
4. **Ждите. Время работает на вас**. Ребенок должен понять, и непременно поймет, что таким способом вас из равновесия не выведет и своего не добьется. В переговоры можно вступать только тогда, когда ребенок утихнет. Теперь вы можете обнять и посочувствовать малышу: «Мне очень жаль, что ты не сдержался…», «Я знаю, тебе было плохо».
5. **Спросите, что он чувствует**. Учите ребенка выражать свое недовольство словами: как ни странно, но дети этого делать не умеют. Пусть ребенок скажет, что он чувствует: «я злюсь», «мне обидно», «я расстроена». Такое словесное выражение своих чувств научит его снимать напряжение заранее, не доводя себя до истеричного состояния.
6. **Будьте внимательны**: не позволяйте ребенку использовать истерики для того, чтобы увильнуть от каких-либо обязанностей (например, от работы по дому или выполнения уроков). Он должен знать, как только он вернется в нормальное состояние, ему придется закончить начатое дело.
7. **Если ребенок прибегает к вспышкам раздражения и с другими людьми**, например вашими родителями, учителями, родственниками, приходящими нянями, согласуйте с ними план, как вести себя в таких ситуациях. Для подавления неуправляемого поведения жизненно важна последовательность.

Истерики занимают одно из первых мест в «перечне несносных типов поведения детей». Исправление такого поведения — это тяжелая, кропотливая работа. Выбрав определенную тактику во время вспышек, очень важно придерживаться ее каждый раз, когда ребенок впадает в это состояние, чтобы он знал, что ваша реакция неизменна.