

## Детские истерики и как с ними бороться

**Детские истерики** - это крайне неприятное явление, с которым сталкиваются все родители малышей в возрасте от года до трех лет, а иногда и старше. Возникновение детских истерик неизбежно, все дети проходят этот этап развития. Своими капризами и истериками ребенок пытается достичь желаемого или выразить свой гнев по поводу запретов или ограничений. Зачастую детские капризы и истерики совершенно необоснованны. Например, ребенок может устроить крик или плач, потому что ему не дали конфеты, которых в данный момент в доме может и не быть.

Нужно разграничивать понятия "истерика" и "каприз". И то, и другое может сопровождаться падением на пол, криками и плачем. Но капризы носят обдуманый характер, малыш прибегает к ним преднамеренно, чтобы добиться своей цели. Как правило, капризы свойственны детям до двух лет. Истерики обычно носят непровольный характер, ребенок просто не может совладать с охватившими его эмоциями, поэтому его гнев и разочарование находят выход в неконтролируемых истерических приступах.

Взрослым нужно учитывать, что детская психика еще очень слабая, и в момент приступов гнева ребенок не может контролировать свои эмоции. Помните, эти слезы искренние, ребенок не играет, он в отчаянии. Пусть его поведение не оправдано внешними причинами, но он находится в тяжелом эмоциональном состоянии и нуждается в вашей помощи.

Как же себя вести, если **детские истерики** становятся явлениями регулярными? Самое важное правило: если ребенок устроил истерику, нельзя выполнять то, чего он добивается. Если один раз в ответ на истерику мама разрешила взять вазу, которую брать "НЕЛЬЗЯ", можно со стопроцентной уверенностью сказать - истерика повторится не однажды. Если родители будут потакать ребенку в момент его истерических припадков, поверьте, очень быстро ребенок научится "истерить" в нужный момент, то есть капризничать. И тогда **детская истерика** станет излюбленным способом достижения желаемого.

В момент истерики не нужно разговаривать с ребенком. Не уговаривайте его, не ругайте, не кричите - все это будет не эффективно, и даже может стать стимулом к продолжению

истерии. Но в то же время нельзя оставлять ребенка одного. Его отчаяние может усугубиться одиночеством. Будьте рядом, оставайтесь спокойными, постарайтесь переждать вспышку. После того, как пик страстей позади, возьмите ребенка на руки, пожалейте, успокойте. Часто малыши не могут самостоятельно выйти из последней стадии истерии, для того, чтобы прекратить плакать, им нужна помощь мамы - не отказывайте ребенку в ласке, даже если он неправ.

Ни в коем случае нельзя кричать на ребенка в момент истерии, а уж тем более шлепать. Эти меры только усугубят его состояние. К тому же, и крик и рукоприкладство являются способами проявления внимания, которого ребенок добивается. Относитесь к истерикам спокойно, игнорируйте их, насколько это возможно. Но при этом не выходите из комнаты, а спокойно занимайтесь своими делами. Малыш очень быстро поймет, что его истерии не приносят ему желаемого внимания, а значит, незачем тратить на них силы.

Наблюдая за ребенком, можно определить, какое состояние является предвестником **детской истерии**. Это могут быть поджатые губы, или усиленное сопение. Если вы уловили признаки надвигающейся грозы - старайтесь незамедлительно переключить внимание ребенка на что-либо интересное. Предложите игрушку, обратите его внимание на то, что происходит за окном. Метод переключения внимания эффективен только тогда, когда истерии только-только начинаются. В разгар приступа даже не стоит пытаться переключить внимание ребенка, это не принесет никаких результатов. А тщетность попыток только выведет взрослого из равновесия.

Не нужно забывать, что состоянием, способствующим **детской истерике**, является усталость. Старайтесь вовремя укладывать малыша и на дневной, и на ночной сон. Не допускайте переутомления. Если видите, что малыш уже утомился от подвижных игр, предложите ему почитать книжку, порисовать. Ребенок еще не умеет контролировать состояние усталости, и не может вовремя прекратить бегать и прыгать. Задача взрослых, следить за состоянием ребенка и не давать ему переутомляться.

С таким явлением, как **детская истерика**, сталкиваются все родители. У кого-то период истерик проходит быстро, у кого-то переходит в стадию капризов и может длиться годами. Это зависит от поведения родителей. Если относиться к детским истерикам

спокойно, стараться не доводить ситуацию до кризисного момента, а также не потакать истерическим припадкам - достаточно быстро удастся привести ситуацию в норму.