

## «Что такое истерика?»

Это внезапное проявление гнева, когда ребенок плачет, кричит и размахивает руками и ногами. Иногда приступы гнева проявляются более серьезно: ребенок может ударить, укусить, при этом он причиняет вред себе или другим. Такое проявление гнева может быть признаком более серьезных проблем.

Истерики, как правило, происходят в возрасте от 2 до 4 лет, когда у ребенка формируется чувство собственного достоинства.

Большинство детей **устраивают истерики** в определенном месте с определенным человеком. Как правило истерики начинаются после того, как ребенку было сказано «нет» на то, что он хотел делать, и прекращаются, когда ребенок получает то, что хотел. Как ребенок ведет себя во время истерики зависит от уровня детской энергии и уровня родительского терпения и воспитательных навыков.

### Причины истерик

Причин истерик может быть много. Некоторые из них являются индикаторами семейных проблем: несовместимая дисциплина, слишком много критики, ребенку уделяется мало любви и внимания матери и отца, проблемы между родителями, вмешательство в игру, эмоциональные проблемы, соперничество с братьями или сестрами, проблемы с речью, болезни. Другие распространенные причины могут быть:

**Разочарование** – когда ребенок не умеет еще что-то делать, но пытается, например, завязывать шнурки. Или если окружающие не могут понять, что хочет ребенок.

**Стремление к независимости** – это может проявляться даже когда ребенка одевают, а он хочет это делать сам.

**Голод или усталость** .

**Если ребенок получает отказ на свою просьбу.**

**Требует внимание** – маленькие дети любят быть в центре внимания, поэтому, если вы уделили ребенку много внимания во время прошлой истерики, то он может попробовать это снова.

**Перевозбуждение** – тогда истерика неизбежна.

### Как справиться с истерикой ребенка.

**1. Сохранять спокойствие.** Самое худшее, что родители могут сделать, это позволить себе вспышку гнева на истерику ребенка. От этого ребенок будет еще больше злиться. Поэтому, прежде, чем что-то ответить, глубоко вдохните и подождите некоторое время.

**2. Помните, что истерика ребенка это не обязательно способ «добиться своей цели», она может быть результатом разочарования, отсутствия необходимого внимания от вас или даже из-за низкого уровня сахара в крови, боли или проблемы с пищеварением!**

Возможно вы пошли с малышом в магазин, когда по распорядку у него должен быть обеденный сон. Старайтесь не нарушать режим дня ребенка. Постарайтесь определить причину истерики и если ребенок голоден-накормите, если хочет спать, скорее уложите, если разочарован или чего-то боится – успокойте. Но если это просто каприз, то наберитесь терпения.

- 3. Попробуйте переключить ребенка, если вы чувствуете, что истерика вот-вот начнется.** Иногда это срабатывает.
- 4. Не обращайтесь внимания на поведение ребенка** – иногда, если вы уйдете и сделаете вид, что вы не замечаете истерики, ребенок может успокоиться, но не всегда.
- 5. Тайм-аут** – если вы чувствуете, что тоже можете выйти из себя, отведите ребенка в безопасное место и оставьте на малое время. Но эта тактика подходит только для детей старше 18 месяцев и не более двух минут.
- 6. Не вознаграждайте истерику.** Старайтесь не идти на уступки, иначе ребенок поймет, что это работает и так можно добиваться своей цели.
- 7. Объясните ребенку, что будете говорить с ним, когда он успокоится.** Это поможет ему понять, что вы игнорируете его, потому что такое поведение неприемлемо. Когда ребенок успокоится, поговорите с ним.
- 8. Не пытайтесь образумить ребенка в истерике, особенно в общественных местах.** Дайте ему время выразить свое недовольство и скажите слова, которые помогут выразить эмоции, которые он испытывает.
- 9. Обсудите поведение вашего ребенка, когда он успокоится.**