

Как справиться с детской истерикой.

Наверняка каждый родитель хоть раз сталкивался с детскими истериками. Детская истерика (истерический невроз) — состояние крайнего нервного возбуждения, сопровождающееся потерей самообладания и неадекватным поведением. Для психики-это способ избавиться от лишнего напряжения. Кроме того, при помощи истерик ребёнок учится распознавать границы дозволенного и устанавливает отношения с родителями. Часто истерика используется осознанно для достижения желаемого. Однако из этого правила есть исключения. Приступы могут быть продиктованы психотравмами или заболеваниями нервной системы. В таких случаях требуется помощь неврологов.

Как предотвратить истерику?

Лучший способ справиться с истерикой – не допустить ее.

1. **Поддерживайте распорядок дня.** Дети чувствуют себя в безопасности, когда придерживаются четко установленного режима. Голод и сонливость, вероятно, наиболее распространенные причины истерики. Их можно избежать, если соблюдать обычный дневной график отхода ко сну и приема пищи.
2. **Подготовьте ребенка к изменениям.** Убедитесь, что предупреждаете его задолго до существенных изменений. Дав ребёнку время для приспособления, вы снизите вероятность появления приступов истерики.
3. **Будьте твердыми.** Если ребенок чувствует, что он может с помощью истерик влиять на ваши решения, то будет и дальше манипулировать вами, чтобы добиться своего. Убедитесь, что он знает: вы принимаете твердые решения и не передумаете в ответ на плохое поведение.
4. **Пересмотрите свои запреты.** Прежде чем отказывать в просьбе, спросите себя, является ли ваш запрет действительно необходимым. Не применяйте правила только ради правил, пересматривайте запреты.

Если вы ребенку что-то запрещаете, естественной реакцией на это будет его протест. В основе протеста лежит эмоция гнева. Изначальная функция этой эмоции – отстаивать свои границы как физические, так и психологические.

5. **Предоставьте выбор.** Уже с двух лет ребёнок добивается большей автономности. Предложите ему простой выбор, чтобы он почувствовал себя самостоятельным человеком.
6. **Уделяйте больше внимания.** Для ребенка даже плохое внимание лучше, чем никакое. Убедитесь в том, что тратите достаточно времени и откликаетесь на его основные потребности в любви и ласке.

Если предупредить надвигающуюся грозу не получилось, можно попробовать остановить истерику у ребёнка, соблюдая правила:

1. Ничего ему не доказывать, не объяснять, не воспитывать, так как в этот момент он не способен адекватно воспринимать речь и нормально общаться.
2. Не повышать голос ни при каких обстоятельствах.
3. Не применять физическую силу: дёргать за руку, трясти, шлёпать по попе, давать подзатыльник — это только усугубит ситуацию.

ПОШАГОВАЯ ИНСТРУКЦИЯ КАК УСПОКОИТЬ РЕБЕНКА ВО ВРЕМЯ ИСТЕРИКИ

1  **Успокоиться**

2  **Перевести ребенка из эмоционального мира в мир реальный**

3  **Перевести внимание на себя, создать нестандартную ситуацию**
В зависимости от возраста подойдут способы:

-  **отвлечение**
-  **использование юмора**
-  **пение, хлопок в ладоши и т.д.**
-  **намеренно приуменьшенное утешение**
-  **ответная притворная «истерика» взрослого**

4  **Установить зрительный контакт и передать ощущение любви и поддержки**

5  **Если ребенок начал успокаиваться, рассказать какой он замечательный, успокаивайте, поглаживайте**

6  **Рассказать, как вы переживали за него**

7  **Попросить в зависимости от возраста рассказать, что ребенок чувствовал и чего хотел**