***У ребенка истерика:***

***что нельзя делать?***

***Если у вашего ребенка случилась истерика, знайте - в этом нет его вины. Но и принимать эту ситуацию близко к сердцу не стоит: такое случается с каждым из нас!***

1. **Семь НЕ, если у ребенка истерика**

**НЕ пытайтесь прекратить истерику ребенка**

Не пытайтесь прекратить истерику, сдавшись на крики малыша и дав ему то, что он так отчаянно требует. В этом случае проигрывают все: родитель, подставивший под удар свой авторитет, и ребенок, получивший желаемое.

Малыш испытывает двойственные чувства: ликование — он победил, и растерянность — да, он всемогущий... но кто же тогда защитит его, если сильнее никого нет? А самый главный вывод ребенка выглядит так: если кричать еще громче и дольше, можно заставить взрослых всегда идти у него на поводу.

1. **НЕ спорьте с ребенком, если у него истерика**

Не спорьте с ребенком, который в разгаре крика все равно ничего не услышит. Передразнивать тоже не стоит — уважайте «чужое горе».

1. **НЕ кричите, это может усилить гнев ребенка**

Кроме того, повышая голос и выходя из себя,вы как бы признаете правильность его метода:«Кто громче крикнет — тот и прав».

1. **НЕ наказывайте и не поощряйте истерику ребенка**

Не давайте ему возможности почувствовать себя как наказанным, так и поощренным за устроенную истерику. Сам факт скандала не должен чего-либо менять.

1. **НЕ испытывайте стыда за истерику у ребенка**

Не позволяйте детской истерике, случившейся в общественном месте, вызывать у васчувство стыда,вины и неловкости перед окружающими. Поверьте, большинство из них уже успело побывать на вашем месте. Как только ребенок поймет, что в силу внутреннего дискомфорта вы уступаете ему в присутствии чужих людей, лишь бы он побыстрее успокоился, истерики именно на публике станут для малыша обычным способом давления.

1. **НЕ принимайте истерику ребенка близко к сердцу**

Не принимайте поведение ребенка слишком близко к сердцу —каждый из нас сгоряча может сказать лишнее (например, «Я тебя ненавижу!» — хотя это совсем не так), и ребенок — не исключение.
Специалисты отмечают, что силы и энергию, питающие истерик, ребенок может черпать буквально из любого проявления родительского беспокойства по этому поводу: тревожного взгляда, попытки успокоить или даже шлепка.

1. **НЕ вовлекайте в истерику ребенка других людей**

Истерика ребенка 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.

**Как себя вести при истерике у ребенка**

Безусловно, от взрослого в этой ситуации требуется терпение и уверенность в правильности своего поступка. Если их недостаточно, можно попробовать еще один способ укрощения — в самом начале истерики необходимо крепко обнять малыша со словами: «Ты потерял контроль над собой, но я держу тебя в руках, потому что люблю тебя». Так советуют известные французские психологи Уильям и Марта Серз в книге «Ваш ребенок». Однако этот вариант, увы, бессилен в случае манипулятивной истерики. Ее можно только игнорировать.

Помните: **главная задача родителей** — не отучить ребенка сердиться (отрицательные эмоции могут быть у всех), а научить его **управлять своими чувствами**. Кроме того, гневаться можно по-разному: потопать ногами, порвать бумагу, побить подушку, глубоко подышать... А потом помириться, утешить друг друга и жить дальше.

Подготовила: Е.В.Арбузова

**Истерики, что делать?**

**1. Отвлечь внимание.**

**2. Будьте терпеливы.**

Если ребенок устроил «представление» дома, отведите малыша в уединенное место, а сами выйдите из комнаты. Оставшись без внимания публики, маленький «актер» угомонится быстрее. Только после того, как это произойдет, поговорите с ребенком, выразите свое отношение к его поведению.

**3. Будьте последовательны.**

Родителям очень важно быть последовательными, ваша реакция на детские вспышки должна быть неизменной. Кроме того, все члены семьи должны придерживаться единого способа борьбы с истерикой малыша. Если то, что не разрешает мама, позволяет делать «добрая бабушка», проблема только усугубится. Учите ребенка выражать свои негативные чувства приемлемыми способами. Малыш, как и любой другой человек, имеет право разозлиться или огорчиться – важно, чтобы маленький человек учился рассказывать о том, что его волнует, словами, не прибегая к такому нецивилизованному способу отвести душу, как истерика. А ваша задача – его в этом поощрять.

**4. Проявите выдержку.**

   Сделайте вид, что ничего страшного не происходит. Так вам и самим будет легче сохранить спокойствие, которое необходимо в данный момент. К тому же ровный голос, уверенные действия взрослого умиротворяюще действуют на ребенка, иногда этого бывает достаточно, чтобы и он утихомирился. Но только иногда. Чаще всего крик не утихает, слезы не прекращаются.

**5. Найдите причину.**

  Одна из самых распространенных причин - последствия перенесенной болезни, в результате которой ослабла нервная система ребенка. К тому же во время болезни малыш был окружен повышенным всеобщим вниманием, а после выздоровления лишился его. Вот он и капризничает. Старается снова привлечь к себе внимание.

   Глубинной причиной истерики может быть эмоциональное переутомление. Праздники, гости, посещение нескольких "елок" в течение двух недель

   К эмоциональному переутомлению ведет и бесконечное сидение у телевизора, когда ребенок смотрит не только детские передачи, но и взрослые. Эпизоды драк, убийств, дикие крики и ругань героев невольно усваиваются ребенком как норма жизни, что отнюдь не способствует укреплению его нервной системы.

   Если вы как следует разберетесь в основных причинах истеричности самого маленького члена вашей семьи, у вас появится возможность устранить или хотя бы смягчить их.

**6. Что послужило поводом.**

А повод может быть совсем пустяковым. Собирались идти с ребенком на прогулку, но тут зазвонил телефон. Мама разговаривает с подругой, а полуодетый ребенок стоит около двери и ждет. Одного ребенка погладили по головке, а другому сказали, чтобы он отошел. Сломалась любимая игрушка.
Просто вспомнилась прежняя обида. В детском саду или на улице ребенка кто-то передразнил. Иногда же повод более серьезный - разлука с родными, смерть домашнего животного. Невозможно перечислить все, что может привести к аффекту (так психологи называют состояние истерики).

**7. Спустя несколько часов.**

   Расскажите ребенку о том, как было неприятно и вам, и всем окружающим наблюдать его истерику. Договоритесь, что больше подобное не повторится. Сами же еще раз постарайтесь найти причину, вызвавшую аффект. Не кроется ли она в вашем поведении, в отношении к ребенку? Подумайте, может быть, вам следует заняться самовоспитанием.

**8. Ложная истерика.**

   Часто дети лишь имитируют истерику, для того, чтобы добиться желаемого: ложатся на пол, кричат, требуют, чтобы им что-то купили, дали, разрешили и т.п. Если во время аффекта ребенок действительно не может сам контролировать себя и нуждается в помощи взрослых, то во время таких "концертов" он прекрасно владеет собой.

   Правда, бывает, что малыш, изображая аффект, так входит в роль, что и впрямь становится неуправляемым, то есть ложная истерика переходит в настоящую. Если вы видите, что ребенок "играет на публику", сделайте вид, что вы его не замечаете. Уйдите в другую комнату, проявите твердость и выдержку. Как только ребенок поймет, что фокус не удался - слезы сразу высохнут. Зачем рыдать, если своего все равно не добьешься?

**9. «Тайм-аут».**

Цель «тайм-аута» состоит в том, чтобы дать обеим сторонам время успокоиться и тем самым предотвратить серьезный конфликт. Ребенок не обязан извиняться. Единственное, чего можно от него ожидать, это более разумного поведения в будущем.

**10. Попытайтесь предупредить бурю.**

Не дожидайтесь, когда поведение малыша выйдет из – под контроля, старайтесь предупредить «бурю».

Если маленький пленник все же учиняет разгром в детской, у вас есть три варианта действий:

* вы можете притвориться (что будет крайне трудно), что случившееся не производит на вас ни малейшего впечатления, и позже, когда все успокоится, вместе навести порядок;
* вы можете со всей строгостью дать понять, что вы очень недовольны, а затем настоять на том, чтобы ребенок сам навел порядок;
* можно обрушить на юного бунтаря гнев и четко объяснить ему, что такое поведение совершенно неприемлемо.

педагог-психолог: Е.В. Арбузова

**Подготовила**