**Консультация для родителей.**

**Ребёнок закатывает истерики: что делать родителям?**

В жизни каждого родителя рано или поздно наступает такой период, когда он сталкивается с истерикой у ребёнка. Для некоторых из родителей это становится настоящей проблемой: они не понимают, что является первопричиной такого поведения ребёнка и как с этим бороться.

В этой статье мы попытаемся разобраться в возможных причинах детских истерик, их симптомах, а также рассмотрим варианты родительского поведения, при которых можно снизить или даже исключить риск возникновения детской истерики.

**Что такое «истерика»?**

Истерика – это очень яркая эмоциональная реакция, которая сопровождается громким криком, слезами, демонстративным поведением; состоянием, при котором ребёнку сложно успокоится.

Причины такого поведения могут быть совершенно различными. Они зависят от возраста ребёнка, особенностей нервной системы, типа воспитания в семье и др.

Истерика у ребёнка может возникать в ответ на обиду, требование родителей, выполнять которое у ребёнка нет желания, или в ситуациях неприятного известия.

Очень важно, чтобы родители могли отличить истерику от другого состояния ребёнка, очень похожего на истерику – каприза.

Каприз – это стремление маленьких детей (в основном это дошкольники) добиваться чего-то запретного, но очень желаемого, именно в этот момент времени.

Капризы встречаются практически у всех подрастающих малышей и не являются поводом для опасений. Они безопасны для психики ребёнка. В случае правильного поведения родителя они помогают ребёнку понять и принять границы допустимого.

**Мнение доктора Комаровского**

Известный доктор, считает, что ребёнку в процессе истерики важен «зритель». Это обязательное условие. Нет зрителя, нет и истерики. На роль зрителя обязательно будет выбран тот человек, который больше других чувствителен к поведению ребёнка.

Мнение Комаровского несколько противоречит общепринятому мнению о том, что, находясь в состоянии истерики, ребёнок не может себя контролировать. Евгений Олегович утверждает, что ребёнок очень хорошо оценивает обстановку и всё, что он делает во время истерики – вполне осознанно.

Доктор советует выбрать единую стратегию поведения всей семье – «не обращать внимания и не поддаваться манипуляциям», тогда ребёнок поймёт, что истерика – это не выход и перестанет её использовать в своём поведении.

**Причины**

Исследуя причины детских истерик, большинство психологов сходятся во мнении, что наиболее частыми можно назвать следующие: «Обрати на меня внимание!»

В современном мире мамы предъявляют себе завышенные требования и возлагают на самих себя слишком большую ответственность: ежедневно нужно выполнить ряд домашних дел, успеть поработать фрилансером, уделить внимание мужу, выделить время на себя… В такой череде событий, мамы, довольно часто пытаются найти самостоятельное занятие для ребёнка.

Рано или поздно, ребёнок понимает, что он «стоит в очереди» за маминым вниманием. Конечно, такое положение дел его не устраивает и тогда он обрушивает череду необоснованных, с точки зрения мамы, истерик. В проявлении подобных истерик можно прочесть его слова: «Вспомни обо мне! Я здесь! Я хочу твоей любви, заботы и внимания!».

**«А что, если…»**

Часто своими истериками ребёнок проверяет границы дозволенного. Путём проб и ошибок он понимает: что можно, а что нельзя, где добро, а где – зло. Через прощупывание границ происходит познание мира. Это нормально. Данный процесс – естественная составляющая оформления взаимодействия родителя и ребёнка.

**«Не могу, ни как!»**

Не умение сдерживать негативные эмоции и самостоятельно с ними справляться в процессе получения новых навыков – одна из главных причин детских истерик. Ребёнок хочет, как можно быстрее получить конечный, итоговый результат своих действий какого-либо характера (лепка определённой фигуры, вырезание круга, рисование дерева) и если такового результата нет – истерике быть! Надо понимать, что в такие моменты он действительно очень расстроен и эта проблема перекрывает все мысли и чувства маленького человека.

**«Сегодня можно, завтра – нет!»**

В случаях, когда родительское поведение непоследовательно, когда отсутствует чёткая и понятная система ограничений, ребёнок находится в растерянности и не понимает, как себя вести. Он не может выбрать верный ориентир. В подобных ситуациях истерика становится союзником ребёнка и помогает ему.

**«Я устал»**

Если планируется сложный и насыщенный день у ребёнка (много подвижных игр, праздники и дни рождения, дальние поездки), риск появления истерики в конце такого дня очень высок.

**«Мне больно! И дай попить!»**

Любой физический дискомфорт, такой как голод, жажда, боль могут стать причинами истерики ребёнка.

**«Когда любви слишком много!»**

Когда родители в своей заботе о ребёнке не видят границ, и душат ребёнка своей любовью и опекой, дети начинают противостоять этому. И главным орудием в этой битве для ребёнка становится истерика. Особенно ярко это проявляется в кризисные возрастные периоды.

**Симптомы**

Наиболее частыми симптомами истерики у детей являются громкий плач и крик, который сопровождается напряжением мышечного тонуса всего тела.

Затем, на смену приходят импульсивные и хаотичные движения, ладони крепко сжаты в кулаки (стучит по стенам, столу, полу).

Если взрослый пытается физически воздействовать в этот момент на ребёнка, то в ответ получает удары, укусы, царапанье.

После этого резкие движения затихают. Ребёнок плачет. Слёз много. Мышцы расслабляются. Появляются признаки усталости.

К проявлениям истерики также относят: укусы зубами (к примеру, обивки мебели), удары головой о стену и пол, падения и «топотанье» ногами. Сильные приступы истерик могут приводить к судорогам и остановке дыхания.

После этого дети часто жалуется на головную боль, боль от ушибов, тошноту.

**Диагностика**

Родителям следует понимать, что истерики – это всего лишь один из признаков кризисных этапов развития ребёнка.

Часто, родитель самостоятельно (интуитивно) подбирает наиболее гармоничный путь помощи ребёнку при истерике.

В каком случае следует обратиться за помощью к специалистам:

- во время или после истерики у ребёнка наблюдается остановка или длительная задержка дыхания,

- он теряет сознание, подвержен резким перепадам настроения,

- наносит вред окружающим и / или себе,

- испытывает боли и тошноту,

- испытывает страхи и переживает ночные кошмары.

Кроме того, если истерики завершаются сильной усталостью ребёнка или резкой вялостью, то родителю не следует оставлять это без внимания и стоит проконсультироваться со специалистами (психологами, невропатологами, психотерапевтами и др.).

**Истерика детей в разных возрастные периоды**

У некоторых детей возможны истерики даже в девятимесячном возрасте, но чаще всего начало детских истерик приходится на полуторагодовалый возраст ребёнка. В силу возраста малышу не удаётся контролировать свои эмоции. Его речь ещё не развита на должном уровне для того, чтобы выразить и пояснить свои мысли, чувства, желания.

В 2 года ребёнок часто прибегает к помощи истерик, чтобы привлечь внимание взрослых. При этом он использует:

- крики;

- лежание и катание по полу (особенно в людных местах);

- упрямство.

Такое поведение вполне естественно, так как эмоциональная система у ребёнка такого возраста ещё не созрела.

Особенно яркие приступы истерик мы можем наблюдать у трёхлеток. В этот особый, кризисный период истерики выражаются совершенно по-разному, но объединяет их сильное упрямство, негативизм и яркое своеволие.

В этом возрасте ребёнок не обладает умением идти на компромисс. Происходит овладение методом манипуляции. Если у трёхлетки получилось при помощи истерики манипулировать родителями один раз, то в дальнейшем он станет активно использовать эту тактику.

По мере взросления ребёнка его знания об окружающем мире расширяются, и он уже не испытывает острой необходимости обращаться к истерикам. К четырём годам коммуникативные навыки развиты довольно хорошо, и ребёнок всё чаще выбирает «экологичный» – вербальный путь сообщить родителю о своих чувствах и желаниях.

Если же истерики продолжаются после четырёх лет – это серьёзный повод пересмотреть систему воспитания и обратиться за помощью к специалистам.

**Когда истерики – это хорошо?**

Сложно поверить, но истерики несут в себе и положительную составляющую, как для ребёнка, так и для родителя:

При помощи истерик, и в том числе слёз, ребёнок избавляется от напряжения и стресса.

Выход подавленных эмоций во время истерики способствуют нормализации эмоционального состояния и сна.

Если ребёнок показывает вам свои чувства открыто (через проявление истерики), это свидетельствует о некоем доверии между вами.

Через истерику ребёнок учится прощупывать границы дозволенного.

По истечении истерики (если взрослый не пытается её остановить), ребёнок «считывает» безусловное принятие родителя и в дальнейшем начинает испытывать больше доверия к нему.

**Что делать родителям?**

Как успокоить ребёнка во время истерики

Пытайтесь предотвратить начало истерики. Особенно, если у вас уже есть опыт истерики вашего ребёнка, вы можете «просчитать» риски и заранее предупредить её возникновение.

Не следует пытаться остановить истерику строгостью, крикам или применяя физическое насилие. Если ребёнок во время истерики не причиняет вреда себе и другим, можно сказать, что вы ждёте, пока он успокоится, и сможете поговорить. Говорить следует спокойно, не громко, но уверенно.

Если вы не успели понять, что именно привело к истерике, попробуйте задать наводящие вопросы: «Ты испугался?!», «Тебе больно?!», «Ты хочешь …?!»

Обнимите ребёнка. Он почувствует себя в безопасности, поймет, что он не один и ему помогут.

**Лечение истерик**

Если все ваши усилия по предотвращению истерик не работают и состояние ребёнка от раза к разу только ухудшается, стоит обратиться за помощью к специалистам.

В самом начале пути лучше проконсультироваться с психологом. Если работа с психологом не приносит результатов, то сам психолог может посоветовать других специалистов или вы можете принять это решение самостоятельно. Невропатолог и психотерапевт, при наличии показаний, могут назначить медикаментозное лечение. Но в условиях современной медицины, прежде, чем начинать лечение, постарайтесь посоветоваться с разными специалистами, выслушать разные точки зрения и только после этого принимайте взвешенное решение относительно медикаментозных препаратов.

**Советы родителям**

Как же следует вести себя родителям, столкнувшимися с детскими истериками?

**1.** **Уделяйте ребёнку полноценное внимание.**

Пусть это будет 15 минут в день, но это будет общение без фонового ТВ, без гаджета в руках, не во время приготовления обеда и не в промежутке между общением с супругом. Нет! Только ребёнок и Вы, хотя бы 15-20 минут в день.

**2. Говорите с ребёнком.**

Во время разговора желательно занять позицию «на равных» или «глаза в глаза» – присядьте на корточки, скажите ему о своих чувствах и переживаниях по поводу его поведения. Попросите рассказать о том, что его беспокоит.

**3.** **Обнимайте.**

Крепкие объятья помогут ребёнку успокоиться. Главное – делать это спокойно и уверенно, с любовью.

**4.** **Помогайте ребёнку понять себя.**

Помогайте ребёнку в понимании и принятии своих мыслей и желаний. Это можно сделать при постановке вопросов: «Ты злишься, когда голоден?!», «Тебе жарко и от этого у тебя портится настроение?!»

**5. Контролируйте своё поведение.**

**6. Не допускайте переутомления ребёнка.**

**7.** **Дайте возможность ребёнку проявлять свою самостоятельность.**

Главное, что стоит помнить родителям – истерики вошли в их жизнь не навсегда! Это временный, но очень важный этап для развития ребёнка. Родителям важно на своём примере показывать ребёнку, как можно проявлять свои чувства, как конструктивно выражать негативные эмоции.

Пересмотрите модель своего поведения, принимайте своего ребёнка со всеми его особенностями, не бойтесь показать ему свою любовь, уделите ему несколько минут в день – это не так уж и сложно, но сделав это, вы обязательно заметите и перемены в поведении ребёнка. Места для истерик станет меньше, а гармонии больше!

Воспитатель МБДОУ № 4

Бурмистрова А.Б.