**ДЕТСКАЯ ИСТЕРИКА. АЛГОРИТМ ДЕЙСТВИЙ**



В жизни каждого родителя приходит  момент, когда он сталкивается с истерикой собственного чада. Это может случиться в любом месте, в любое время, в любую погоду. Момент этот неприятный и даже сложный.  Так как мало кто знает, что точно нужно делать или говорить ребенку, чтобы тот успокоился.

На самом деле истерика – естественный этап развития ребенка. Практически все малыши проходят его в возрасте от года до трех.  Принято такой вид поведения (слезы, крик, падение и катание по полу) делить на два понятия: каприз  и истерика

Каприз – это осознанное (управляемое) действие ребенка, направленное на получение желаемого.  Например, плач  в магазине из-за некупленной шоколадки.

Истерика – это  более сильное состояние, когда малыш уже не может совладать со своими эмоциями, и ему нужна помощь. Иногда бывает, что истерика плавно вытекает из каприза.

**Отчего это происходит**

Причин подобного поведения может быть множество.

* Проявление возрастных особенностей  (от года до трех).
* Сложные отношения в семье между  домочадцами - так как ребенок всегда транслирует состояние взрослых.
* Ребенок просто недосыпает положенные ему часы, и  усталость выливается  приступами истерик.
* Подражание кому-либо (значимый взрослый, друзья в детском саду и пр.)
* Особенности нервной системы. Все мы разные, кто-то от природы более спокоен, а кто-то чрезвычайно возбудим. У детей все эти проявления выражены значительно ярче, потому что им еще сложно управлять собой.

**Что делать**

Вне зависимости от того,  каприз у вашего ребенка или истерика, следует выполнять определенные  действия, чтобы нормализовать ситуацию.

* Самое главное – это сохранять внутреннее спокойствие.  Да,  это очень сложно — держать нейтралитет в момент истерики ребенка, особенно если это происходит в людном месте. И тем ни менее – это самое основное правило.
* Если ребенок бьется в истерике  (громко плачет, кричит), НЕ нужно пытаться с ним разговаривать. Он вас просто не услышит.  Подождите, пока он немного успокоится, и потом уже донесите  информацию.
* Говорить с ребенком нужно очень спокойным, тихим и  уверенным  тоном. Ошибка многих родителей заключается в том, что слова,  которые  они говорят своим детям, звучат неуверенно, и ребенок понимает, что может поставить свои условия.  Избегайте этих ошибок.
* Нужно находиться  рядом с ребенком в тот момент, когда у него истерика.  Вы можете прикоснуться к нему, просто присесть рядом, погладить. Главное, чтобы это было от чистого сердца  и искренне. Детишкам подчас бывает очень сложно совладать со своими эмоциями.
* Когда говорите  с ребенком,  старайтесь держать контакт глаз.
* Рассказывайте ребенку о своих чувствах, объясняя, почему так происходит. Например: «я сейчас очень злюсь, потому что ты плачешь и не слушаешь меня». Это вообще очень важно делать, чтобы ребенок понимал, что ваши негативные эмоции связаны не лично с ним, а с его поведением.
* Если в момент истерики  вокруг вас находится много «сердобольных и советующих», постарайтесь остаться с ребенком наедине.
* Если процесс возбуждения переходит в крайние формы, отойдите с ребенком в тихий уголок, обнимите его, возьмите на руки, скажите ласковые слова. Если вы находитесь в душном помещении, тогда будет лучше выйти на улицу и немного прогуляться. Все эти действия помогут ребенку успокоиться.
* Переключайте  внимание. Любой внимательный родитель всегда видит начало истерики или каприза.  И основная задача в этом – успеть переключить внимание ребенка на что-то другое.

**Чего делать нельзя**

* НЕЛЬЗЯ  кричать на ребенка
* Оставлять его одного
* Говорить,  что позовете Бабу - ягу и она его заберет.
* Ни в коем случае нельзя  бить ребенка

Эмоции – важная часть в жизни каждого человека.  А маленький ребенок еще попросту не владеет навыками регуляции своего состояния, потому все его эмоции отражаются в поведении.  Иногда проявление бурных эмоций  у детей — это  единственный способ донести до нас, взрослых, какую-то очень важную информацию. Будьте внимательны и терпеливы.  Сохраняйте внутреннее  спокойствие, и тогда неприятные моменты будут проходить легче не только для вас, но и для вашего малыша.