**Скандал по всем правилам или как справиться с детской истерикой**

|  |
| --- |
| Каждому родителю хоть раз в жизни приходится сталкиваться с детской истерикой. Проявления ее могут быть самыми разными от нудного продолжительного хныканья до битья головой о стену и катанием по полу. C:\Users\пк\Desktop\Документы\Моя работа\Лекции\Картинки для раздаток\cry_0.jpgКак правило, первые приступы истерики возникают в возрасте полутора лет, хотя у легковозбудимых детей могут быть и раньше. К возрасту 4 лет у детей, не имеющих различных отклонений в здоровье, такое поведение постепенно проходит.  **Вот несколько причин, по которым может возникнуть детская истерика**:  - в силу недостаточного словарного запаса малыш не может выразить словами свои желания, чувства, потребности;  - малыш хочет научиться чему-то новому, но в силу того, что еще не умеет правильно управлять своим телом и мыслями, ему это плохо удается;  - ребенок играет игрушками, которые не соответствуют его возрасту;  - малышу приходится отвлекаться от занятия, которое ему нравится (как правило, игры) для того, чтобы поесть или лечь спать.  Часто родители, сами того не осознавая, могут довести ребенка до истерики. Малыш познает мир, многое в нем ему непонятно, но очень интересно. Достаточно быстро может наступить сенсорная перегрузка. Очень важно составить для малыша правильный распорядок дня, в котором четко нужно обозначить место для прогулок на свежем воздухе, спокойных и подвижных игр, дневного и ночного сна, развивающих занятий, чтения книг. Причем время различных видов деятельности должно варьироваться с учетом самочувствия ребенка.  Если острый приступ детского каприза случился дома, постарайтесь заниматься тем, чем вы занимались до того, как малыш стал себя неприглядно вести или сделайте вид, что очень заняты домашними делами. Сразу оговоримся, что метод игнорирования не всегда бывает действенным сразу, возможно потребуется некоторое время, чтобы он начал работать. Помимо этого приема, можно попробовать договориться с малышом, при этом нужно соблюдать некоторые правила:  1. Часто малыш сам не понимает, что с ним происходит и что толкает его на подобное поведение. Поговорите с ним, проговаривайте чувства и эмоции, которые испытывает ребенок «мне кажется, что ты устал немного», «знаю, что ты сейчас сердишься»…  2. Попытайтесь донести до сознания капризули то, что чувствуете вы сами, когда он так себя ведет. Постепенно это заставит ребенка понять, как его поведение действует на тех, кто его окружает.  3. Ребенка надо учить самостоятельно контролировать эмоции искать способы справляться с их негативным проявлением. Смените место действия скандала. Уведите ребенка в другую комнату и скажите, что он не может выйти оттуда до тех пор, пока не успокоится.  4. Часто для прекращения скандала достаточно направить энергию малыша в другое русло или отвлечь ребенка интересным для него занятием.  5. Не позволяйте манипулировать собой, дайте маленькому скандалисту понять, что вы «вне игры» и что подобное поведение ему не поможет.  6. Бывают случаи, когда имеет смысл уступить малышу или попробовать договориться, здесь помощникам родителям будет только здравый смысл.  **Чего категорически нельзя делать в период детской истерики:**  1. Не вступайте в горячий спор, в разгар истерики малыш вас все равно не услышит и не поймет.  2. Чтобы не усугублять ситуацию не кричите на малыша.  3. Не наказывайте ребенка после истерики, а также не поощряйте его, если удалось «быстро договориться». Имеющийся факт истерики никоим образом не должен что-то менять в ваших отношениях.  4. Постарайтесь не испытывать чувство неловкости от публичных истерик. Если вы попытаетесь уступить ребенку только для того, чтобы окружающие перестали смотреть в вашу сторону, ваш малыш тут же возьмет на вооружение подобный способ влияния на родителей.  Существуют дети, в общении с которыми недостаточно применять вышеуказанные советы. Возможно вам следует показать малыша специалистам, если:  - во время приступов истерики ребенок задерживает дыхание, теряет сознание, у него появляется бледность или цианоз кожных покровов; - частота истерик постоянно увеличивается, их проявление носит яркий агрессивный характер; - истерики продолжаются после наступления 4х лет; - во время приступов малыш наносит телесные повреждения себе и окружающим; - если после истерик малыша мучают кошмарные сны и страхи. |