**Детские истерики и что с этим делать (на заметку!)**

Это скорее даже не именно про истерику, когда ребенок падает на пол, бьет руками, ногами, а бывает, что и головой, а про любой громкий детский плач, вызванный двумя причинами «ХОЧУ!» или «НЕ ХОЧУ!», который трудно выдержать взрослой психике.   
 Такой плач я делю на три типа***: капризы, требования, протест.*** Критерием выступает осознанность ребенком своего желания.  
 Если ребенок точно знает, чего он хочет и плачем добивается, чтоб ему это предоставили – это **требование.**   
 Если ребенок точно знает, чего он не хочет – это **протест.**  
 Если ребенок не знает, чего хочет, если он ничего не хочет, его просто все раздражает – это **капризы.**

**Причины, по которой капризка посещает ребенка:**

- переутомление (к этому может привести нарушение распорядка дня, смена обстановки, обилие новых впечатлений)   
- недомогание   
- чужое плохое настроение (дети хорошо считывают эмоциональное состояние близких)   
 **Если это капризы,** то бесполезно оказывать воспитательные воздействия в этот момент. Надо постараться успокоить себя, успокоить ребенка, накормить, спать положить — что там по ситуации. Можно придумать свой ритуал «давай прогоним капризку» Подробнее о ритуалах здесь: «Ритуалы в жизни ребенка и семьи»   
  
 **Если это требование или протест.** Лучше всего получается справляться с истериками у тех, кто ее просто не провоцирует.

**ПРИЕМЫ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ИСТЕРИКИ типа «Хочу то, чего нельзя», то есть ИСТЕРИКА - ТРЕБОВАНИЕ**

**-Прием «с глаз долой»**   
Убираем с глаз ребенка то, что ему нельзя брать. Чем меньше ребенок, тем настоятельней я рекомендую соблюдать это правило. Вспоминаю, как я водила из садика своего двухлетнего сына более длинной дорогой, но зато нам на пути не встречались провокаторы: качели, ларьки с конфетами и магазин игрушек  
  
**-Прием «Переключение внимания.»**   
Показываем ребенку новый яркий раздражитель, обещаем другую, более интересную деятельность. У меня на этот случай всегда с собой были мыльные пузыри или шарик, который можно экстренно начать надувать, мелкие дешевые заводные игрушки. Чем меньше ребенок, тем действенней прием. Внимание с возрастом становится все более устойчивым, соответственно, переключать все сложнее.   
 **-Прием «разрешаем, но бдим»**   
Ножницы – так-то опасная игрушка для малыша, но если очень хочется, можно потрогать под бдительным присмотром мамы. Слишком много запретов нервирует ребенка и ограничивает его развитие. Должен быть баланс между количеством «можно» и «нельзя», которые слышит ваш ребенок за день. Подумайте, чем вызвано Ваше очередное «нельзя»? Тревогой за безопасность ребенка или нежеланием заполучить дополнительные заботы в виде уборки?  
  
**-Прием «условное соглашение»**   
Формула приема «Конечно, только потом» или «Да, но…»: «Конечно, мы будем играть, только сначала чуть-чуть поспим, а потом будем играть» Подробнее о применении приема можно почитать здесь: «Не говорите ребенку «Нет»  
  
**-Прием «Предварительный договор».**   
(Будет работать только при неукоснительном соблюдении. Стоит один раз пойти на поводу у ребенка и отменить договор, и дальнейшее использование приема невозможно) С трехлеткой уже можно договориться заранее, что мы не будем заходить в магазин, потому что торопимся домой (смотреть мультик, встречать папу, играть в интересную игру). Или так: » Если ты хочешь, мы зайдем в магазин игрушек, но только посмотрим, а покупать ничего не будем».

**‼ ПРИЕМЫ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ИСТЕРИКИ - ПРОТЕСТА:**

**-Прием «Перетаскивание»**   
Часть игровой ситуации перетаскиваем в новую обстановку. Чудеса фантазии приходится проявлять, когда дети не хотят уходить домой из садика. Тут разрешается взять садичную игрушку в гости, познакомить со своими игрушками. Чтобы прервать игру для приема пищи, предлагаем ребенку накормить игрушку. Чтобы накормить юного строителя нужно вместо «Оставь кубики, пошли есть суп», объявить, что у бригады строителей обеденный перерыв.  
  
**-Прием «Предупреждение»**   
Мгновенно прекратить игру бывает сложно. Ребенка лучше предупредить заранее, дать время закончить, помочь довести сюжет игры до логического завершения. Оговорить с ребенком условие, после которого деятельность поменяется . «Еще один мультик и купаться», «Еще два раза скатишься с горки и домой!» (мой сынуля обычно торговался до пяти))   
  
**-Прием «Альтернативный вопрос»**   
Предлагаем альтернативу, суть которой, что ребенок все равно сделает по-нашему. «Ты сначала соберешь машинки или солдатиков?» Прием работает недолго. От того возраста, как ребенок способен сделать выбор, до того, когда он способен отклонить оба варианта. Подробнее о приеме здесь: «Альтернативный вопрос»   
  
**-Прием «Ритуал»**   
Дети любят стабильность и постоянство, это их успокаивает. Поэтому придумывайте свой ритуал отхода ко сну, подготовки к обеду, прощания в садике.  
  
**-Прием «Подмена понятий»**   
Классический пример из известного кинофильма: «Завтрак в детском саду отменяется! Вместо завтрака летим в космос! Взяли космический инструмент!» Еще примеры использования приема здесь: «Как договориться с трехлеткой»

**Если истерика все-таки началась, то алгоритм действий может быть следующий:**

**1. Уговоры, убеждения   
  
2. Переключения внимания   
  
3. Ритуал успокаивания.** Как правило, со временем в каждой семье вырабатывается свой ритуал успокаивания. Это может быть один и тот же стишок, сказка, или игра. Например, мама дует, чтобы высушить слезки. Или даем ребенку попить волшебной водички, которая успокаивает.  
  
**4. Игнорирование.** Если все остальные методы уже испробованы и нет угрозы здоровью (эпилептический припадок, астматический приступ), можно оставить ребенка поплакать в одиночестве или просто некоторое время не обращать внимания на крик. Не ругать, не запирать ребенка, а спокойно озвучить вывод: «Наверное, тебе просто хочется сейчас поплакать… Когда плакать надоест мы с тобой (предложить что-то интересное)»   
 Когда плакать не для кого, то плакать скучно… Тем более, когда становится понятно, что слезами не удается достичь результата. Тут либо ребенок сам успокоится, либо вы повторите попытку успокоить ребенка через некоторое время. Три, пять или десять минут — в зависимости от возраста ребенка. Можно дружелюбно спросить: «Ну что? Тебе уже надоело плакать?» Обнять, приласкать, предложить что-то интересное. Ребенок, как правило, уже сам устал плакать и стал более сговорчив.   
 Если истерика случилась в общественном месте, самое главное — сохраняйте спокойствие сами. Если есть возможность — выведите (вынесите) ребенка подальше от скопления людей, чтобы избежать их нежелательного вмешательства. И опять же — сохраняйте спокойствие. Спокойно переждать, не идя на поводу ребенка, не вовлекаясь в негативные эмоциональные переживания — это лучшее, что может сделать мама в этой ситуации. Потому что успокоить ребенка может только спокойная мама.