**Консультация для родителей :**

**«Как справиться с детской истерикой: 5 главных правил»**

В жизни каждого ребенка бывают эпизоды неадекватного поведения с воплями, топаньем ногами, размахиванием руками. Некоторые карапузы этим не ограничиваются: они падают на пол, кусаются и царапаются. Такое поведение называют детской истерикой.

**Почему ребенок заходится плачем?**

Многим взрослым истерики детей кажутся баловством. На самом деле за надрывным плачем крохи могут скрываться сильные переживания. Чем они вызываются? Причин может быть несколько.

**Физиологические причины детской истерики**

Ребенок, не умеющий еще разговаривать, сигнализирует истерикой о том, что он устал, проголодался, перевозбудился или испытывает боль. Кроме того, вспышкам гнева подвержены дети (к ним относятся не только груднички) с некоторыми телесными недугами:

* анемией;
* проблемами с зубами и костями, вызванными нарушением обмена кальция и магния. чаще недостатком магния;
* выраженными аллергическими реакциями.

Следует выяснить причину беспокойства ребенка. Если речь не идет об удовлетворении базовых потребностей, следует своевременно показать его соответствующим специалистам.

**Психологические причины детской истерики**

Маленькие дети, как и взрослые, испытывают разочарования, потери, неудовлетворенность, страх. Эти состояния могут вызывать у ребенка бурные эмоции. В отличие от зрелой личности, владеющей навыками саморегуляции, малыш не может справиться с нахлынувшими на него переживаниями. Поэтому он «плохо» себя ведет, становится неуправляемым.
Подобные вещи вызывают у маленького человека естественное чувство протеста. Только выразить его по-человечески малыш еще не может. Зачастую он устраивает кошмарные сцены, которые приводят родителей в полное отчаяние.

*Некоторые мамы и папы стараются всеми способами утешить ревущее чадо. Нередко вся семья начинает водить «хороводы» вокруг расстроенного карапуза. Мама сует ему шоколадку, папа бежит в магазин за плюшевым мишкой, бабушка с дедушкой поют веселые частушки.*

Сердобольных родственников можно понять: ими движет желание сделать жизнь несмышленыша безоблачной и счастливой. Однако, стремясь облегчить участь малыша и утешить его любым способом, они невольно обрекают его на большие трудности. В будущем их чаду, лишенному опыта переживания потерь, будет невыносимо мириться с ними. Любая подножка судьбы – разочарование в любимой, неверность друга, несправедливость начальника – может стать крушением всей жизни.

**Как справиться с детской истерикой?**

Чтобы не вырастить тревожного неврастеника, родителям следует научить ребенка адекватно переносить неприятности. Главная задача взрослого – помочь расстроенному малышу достигать эмоционального равновесия.
Вот советы психологов, как это сделать наилучшим образом:

**1. Спокойствие, только спокойствие**

Очень важно оставаться невозмутимым с ребенком, агрессивно проявляющим свои переживания. Покажите ему, что на вас его вопли и крики никак не действуют. Речь идет не о полном игнорировании его проблемы, а о нежелании поддаваться вздорной манере общения.

Вопреки его бурному протесту, постарайтесь выглядеть как можно более уравновешенными. Улыбнитесь, повторите свое требование, глядя ему в глаза, дружелюбным спокойным тоном. Так он скорее услышит вас.

**2. Разделенное горе — полбеды**

Покажите крохе, пришедшему в ярость, что вы понимаете его. Выразите словами его переживания: «Нелегко прервать такую интересную игру», «Трудно уйти из магазина без покупки», «Обидно остаться дома в такую погоду».
Это будет явным сигналом того, что вы принимаете чувства ребенка и признаете за ним право их иметь. Но вслед за этим не должны последовать уступки. Максимум, что можно выразить, – сочувствие: «Мне жаль, что так случилось».

**3. Жизнь продолжается**

Если ребенок не уймется и будет настаивать на своем, не стоит стараться его отвлечь или утешить. Наоборот, продолжайте внушать ему, что все в порядке, ничего катастрофического не произошло. Можно сказать что-то типа такого: «Теряют больше иногда». В конце концов, малышу надоест без толку демонстрировать свое негодование и понапрасну расходовать силы.

**4. Без лишних слов**

Когда ребенок немного угомонится, он, скорей всего, все еще будет молча дуться. Не стоит и в этот момент бросаться к нему с утешениями или донимать его увещеваниями. Лучшее, что может сделать любящий родитель, — заключить его в крепкие объятия.

От этого малыш наверняка снова расплачется. Но это уже будет не истерика, а более адекватная реакция – выходящая со слезами печаль. В такой момент важно не рассмеяться, каким бы незначительным ни показалось вам горе маленького «страдальца».

**5. Вздох облегчения**

Когда неприятное чувство будет до конца пережито малышом, вы услышите глубокий вдох и такой же глубокий выдох. Возможно, он освободится из ваших объятий и займется своими делами. Это будет означать, что он успокоился. Приобретенный опыт преодоления невзгод поможет ему в следующий раз быстрее и не столь драматично пережить отрицательные эмоции.