***«Как справиться с капризами и истериками ребенка»***

Воспитание ребенка является чрезвычайно сложным процессом, требующим как большого количества времени, так и моральных и физических усилий. Однако, даже несмотря на старания, в жизни любого малыша наступают критические периоды, которые требуют от родителей повышенного внимания. Как правило, в такие периоды у ребенка появляются первые истерики.

Детская истерика - это состояние крайнего нервного возбуждения, которое приводит к потере самообладания. Истерики у детей чаще всего проявляются громким криком, плачем, катанием по полу, размахиванием руками и ногами. Часто дети кусают себя и окружающих, а также бьются головой об пол или стену. Ребенок, находясь в подобном состоянии, не способен адекватно реагировать на речь, обращенную к нему, он не способен воспринимать обычные методы общения, которые на него направлены. В этот период не стоит что-либо объяснять малышу или доказывать, так как ребенок осознанно использует истерику, осознавая, что она действует на взрослых эффективно и таким способом можно достичь желаемого.

**Причины истерики у детей**

По мере взросления малыша у него появляются личные желания и интересы, зачастую расходящиеся с желаниями взрослых людей. Если малыш не может добиться своего, он испытывает злость и раздражение. Другими, истерика появляется тогда, когда сталкиваются интересы ребенка и родителей. Можно выделить следующие типичные ситуации, которые провоцируют такое состояние:

* неспособность вербально выразить недовольство;
* стремление привлечь внимание к себе;
* желание достичь что-либо необходимое и важное;
* утомление, недосыпание и чувство голода;
* состояние после болезни или непосредственно болезнь;
* желание подражать взрослым или сверстникам;
* патологическая строгость и чрезмерная опека взрослых;
* отсутствие выраженного отношения к положительным или
* отрицательным поступкам малыша;
* невыработанная система наказаний и поощрений ребенка;
* отрыв от занимательного занятия;
* ошибки в воспитании;
* неуравновешенный и слабый склад нервной системы ребенка.

Родители, сталкиваясь с истериками, очень часто не знают, как правильно вести себя с малышом. Они хотят лишь одного - чтобы истеричные капризы прекратились как можно быстрее. Однако именно от поведения взрослых зависит, будут ли эти истерики длиться на протяжении нескольких лет либо же прекратятся после неудачных попыток.

Как избежать истерики у ребенка? Необходимо наблюдать за ребенком и стараться понять, какое состояние приближает истерику. Например, это могут быть поджатые губы, легкое хныканье или сопение. При первых же признаках нужно постараться переключить внимание ребенка на что-то другое. Можно предложить ему другую игрушку, книжку, показать, что происходит за окном. Однако такой прием будет эффективен только тогда, когда истерика еще не разгорелась. Если же приступ уже начался, то этот метод желаемых результатов не принесет.

Для того чтобы избежать истерических приступов, можно использовать следующие приемы:

* необходим полноценный отдых и соблюдение режима дня;
* нельзя допускать переутомления;
* стоит уважительно относится к досугу ребенка, позволять ему играть в течение достаточного времени;
* нужно прояснять чувства малыша, например, «Тебе не дали машину, и ты обиделся», «Ты сердишься, так как не получил конфет». Это даст ребенку возможность научиться говорить о собственных чувствах и пытаться их контролировать. Ребенку нужно дать понять, что есть определенные пределы, нарушать которые недопустимо. Например, «Ты сердишься, я это понимаю, но в автобусе кричать нельзя»;
* не пытайтесь за малыша все делать, покажите ему, что он уже взрослый и способен сам справиться с трудностями (подняться на горку, спуститься по лестнице);
* у малыша должно быть право выбора, например, одеть желтую или зеленую футболку; идти в парк или гулять во дворе;
* при отсутствии выбора сообщается то, что будет происходить: «Идем в магазин»;

Подготовила Бурименко Е.С