Детская истерика (истерический невроз) — состояние крайнего нервного возбуждения, сопровождающееся потерей самообладания и неадекватным поведением. Со стороны выглядит безобразно, пугает всех окружающих. Чаще всего используется осознанно для достижения желаемого. Однако из этого правила есть исключения. Приступы могут быть продиктованы психотравмами или заболеваниями нервной системы. В таких случаях требуется помощь неврологов и психотерапевтов.

Несмотря на то, что большинство родителей знают, как остановить детские истерики (не обращать на них внимания), не у всех это получается. Иногда взрослые слишком буквально воспринимают данный совет и не проводят вообще никакой работы с ребёнком, склонным к таким приступам. На самом деле игнорирование используется только в разгар припадка. А до него и после необходимо применять приёмы и техники, предлагаемые психологами и психотерапевтами.

**Основная причина истерики** — столкновение интересов ребёнка и родителей. У него с возрастом появляются личные предпочтения и желания, которые расходятся с требованиями взрослых. Если добиться своего не удаётся, начинается истерика. Чтобы отучить ребёнка от истерик, нужно сначала понять причины, которые им движут. Если это обычные капризы (хочу это, купи то), справиться с ними можно быстро и легко. Если виновата система воспитания, её нужно пересматривать и кардинально менять, иначе никаких подвижек не будет. Гораздо сложнее и дольше придётся работать, если всему виной — психосоматика, проблемы со здоровьем. В этом случае неизбежен курс лечения у невролога или психотерапевта.

**Как себя вести в общественном месте, если у ребенка началась истерика.**

۷Для начала медленно выдохните и постарайтесь абстрагироваться от осуждающих взглядов и неуместных советов. Можно громко и четко обозначить собственную позицию — что вам не требуются непрошеные советы.

 ۷Как бы вам сложно и стыдно ни было, нужно проявить твердость в своих намерениях.

۷Для ребенка младше трех лет стоит попробовать тактику переключения внимания: «Смотри, а вон собачка пробежала», «А ты знаешь, что у меня для тебя есть сюрприз» и достать из сумочки какую-то вещь.

***Для ребенка старше трех лет единой тактики в поведении нет.***

۷Важно обращать внимание на темперамент. Если это высокочувствительный ребенок — обнимаем, располагаемся на уровне глаз и практикуем проговаривание эмоций, пытаясь найти компромисс: «Ты расстроилась из-за того, что я не купила эту игрушку? Ты выбрала отличную игрушку, но она очень дорого стоит, если мы ее сегодня купим, то не сможем покупать еду в течение недели. Мы с папой будем работать и когда получим зарплату, обязательно вместе сходим и выберем тебе новую игрушку. Согласна?»

۷Другой вариант: предлагаете дома записать эту игрушку в список желанных подарков на день рождения или Новый год, пообещав купить, если это желание сохранится по приходу домой и ребёнок захочет внести его в список подарков позже. Таким образом, вы разделяете чувства малыша, поддерживаете его выбор и предлагаете альтернативу.

۷В случае если ребенок не реагирует на предыдущие методы успокоения, стоит унести его в сторону в более спокойное место, крепко обнять и помочь выйти из аффективного состояния с помощью телесного взаимодействия. В этот момент не стоит ничего объяснять. Главное через объятия дать понять ребенку, что он в безопасности и его чувства принимаются по умолчанию. Если перестал плакать, это сигнал к возможному диалогу, только **не в виде** крика со стороны родителя и обвинений: «Как ты посмел меня позорить перед людьми! Как тебе не стыдно! Бессовестный!»

۷Важно спокойным голосом выйти на нейтральный диалог, предложив ту тему, на которую всегда откликается ребенок. Например: «Мы сейчас пойдем домой или на площадку?», «Когда мы придем домой, мы сначала почитаем книгу или поиграем в твою любимую игру?» Важно, чтобы ребенок вступил в диалог. Лучше всего справляется с этим метод альтернативы.

Распространена ситуация, когда взрослые идут в магазин детских товаров и игрушек за подарком на день рождения знакомому ребенку, а на выходе получают истерику от собственного. Дети дошкольного возраста слабо понимают, что это подарок для другого ребенка и что у родителей нет лишних денег. Не надо обижаться за это, просто старайтесь не провоцировать такие ситуации. Либо покупайте подарок в одиночестве, чтобы не рисковать. Если такой вариант невозможен, создайте такую атмосферу, где ребёнок становится главным героем ситуации: выбирает, ищет, решает и даёт советы. Похвалите ребёнка за помощь. Признайте, что в этот момент его мнение было необходимо и без него не обойтись. Это переведёт его внимание с объекта «Подарок» на процесс выбора и разочарование не наступит.

**Что НЕ НАДО делать в магазине?**

• Подолгу задерживаться у полок со сладостями.

• Сначала отказывать в покупке, а потом покупать этот товар.

• Ходить в магазин, когда вы или ребенок голодны.

• Пугать охранниками, полицейскими.

• Говорить, что только плохие дети устраивают истерики в магазине.

• Слишком часто покупать игрушки, пытаясь компенсировать вину за свою занятость и отсутствие в жизни ребенка.

• Не иметь в семье четкой договоренности по стратегии воспитания: папа разрешает, мама запрещает или наоборот.

• Обращать внимание на осуждающие взгляды и неуместные советы окружающих.

Уважаемые родители! С детскими истериками не просто нужно, а необходимо работать, пока ребёнок ещё маленький. Тем самым Вы поможете себе и любимому ребёнку!

Педагог-психолог ВКК

Крапивина Н.И.