**Истерики ребёнка: что делать?**

Взросление ребенка сопровождается возрастными кризисными периодами: стремительное психическое развитие, постепенное познание и понимание окружающего мира для ребенка 4-5 лет — это нелегкая задача.

При переходе в новую возрастную группу у ребенка происходят изменения в манере поведения: он становится капризным, своенравным, непослушным, бурно проявляет эмоции. Поведение ребенка — это своеобразный вызов окружающим, желание показать свою индивидуальность, стать самостоятельным, обратить на себя внимание. Дети 4-5 лет многое умеют: у них есть достаточный запас слов для общения, игровой деятельности, развита фантазия, мышление, которое позволяет получать новые интересные впечатления об окружающем мире. Психика малыша развивается очень быстро. Вместе с ней может меняться настроение, которое на данном этапе характерно непредсказуемостью, подвергается перемене поведения — оно становится неорганизованным, сумбурным. Капризы, причуды, истерики, протест — такими проявлениями «богат» возрастной кризис 4-5-летнего ребенка.

Чтобы мочь адекватно реагировать на истерику у детей без криков, важно понять, что ребенок не делает это специально вам назло. В данный момент ему действительно плохо, больно или обидно. Только от вас зависит, перерастет эта истерика в еще больший конфликт и стресс или она благополучно и быстро завершиться.

Если вы чувствуете, что начинаете заводиться вместе с ребенком, остановитесь и сделайте глубокий вдох.

Выработайте правильный тон разговора с ребенком. Ваша речь должна быть четкой и разборчивой, а тембр спокойным и дружелюбным.

 **Что делать?**

**Игнор**

Часто дети используют истерику для манипуляции родителями и получения желаемого. Особенно такую картину можно наблюдать в магазинах, когда ребенок начинает кричать и валяться по полу, выпрашивая купить ему новую игрушку. Самое неправильное, что делают родители – это идут на поводу маленького манипулятора и выполняют требование, чтобы прекратить публичный позор.

Если ребенок устраивает истерику с целью манипуляции, ни в коем случае не идите у него на поводу и по возможности просто игнорируйте его. На примере того же магазина, просто продолжайте покупки, не обращая внимания на крик. При этом в следующий поход можно купить ребенку игрушку, если он вел себя хорошо и не выпрашивал ничего. Этим вы покажите, что в вашей семье добиться желаемого можно только в спокойной обстановке и методом общения, но никак не истериками.

**Устранение причины**

Маленького ребенка вывести из равновесия может даже мелочь. Постарайтесь проанализировать ситуацию и по возможности убрать триггер, который запустил истерику. Например, малыш сидит за столом и рисует. У него не получается нарисовать желаемый элемент и это, естественно, его раздражает, дальнейшие промахи приводят к истерике. В этом случае родителю нужно просто помочь малышу выполнить желаемое действие и показать, что нет причин нервничать. Если же причина физиологическая, то тем-более ее нельзя игнорировать и нужно устранить раздражитель. Например, вы затеяли длительный шоппинг и ребенок устал долго ходить по людному и шумному торговому центру. В таком случае истерику поможет успокоить только скорое возвращение домой и отдых.

**Компромисс**

С детьми после 4-5 лет уже можно пытаться вести конструктивный диалог и предлагать компромисс, который бы устроил вас и помог успокоиться ребенку. Это поможет вам достичь желаемого и при этом малыш будет чувствовать себя равноценным участником сделки. Например, вы ведете его к стоматологу, но чадо отказывается садиться в кресло к врачу, и вы чувствуете начало истерики. Объясните маленькому пациенту важность происходящего как для него, так и для вас, а в качестве компромисса пообещайте сходить в развлекательный центр, куда он так хотел попасть.

Следите за тем, чтоб компромисс не выглядел как манипуляция с вашей стороны. Компромисс – это всегда равноценный договор без выигравших и проигравших.

**Иллюзия выбора**

В случае, когда компромисс неприменим, можно создать для малыша иллюзию выбора. Например, за обедом он не хочет есть предложенное блюдо, но вы знаете, что в принципе он есть его и сегодня просто капризничает. В этом случае не стоит пытаться предложить что-то вкусненькое (торт, конфеты), а наоборот идти от обратного. При отказе есть гречневую кашу, скажите, что на выбор можете предложить перловую или рисовую. При таком раскладе что бы не выбрал ребенок – это будет выбор на ваших условиях и вам не придется потакать прихотям.

**Объятия**

Объятия очень хорошо работают с истериками не только детскими но и взрослыми. Они дают ощущение защищенности, покоя, уюта и тепла. В крепких объятиях мамы или папы малыш успокоится намного быстрее, ведь он будет чувствовать в этом жесте поддержку и сопереживание.

 Также стоит быть последовательными в словах и действиях, не противоречить самим себе, стараться спокойно выяснить, что беспокоит ребенка, доброжелательно задавая вопросы, без лишних нравоучений и не упрекая его.