

## «Причины детских истерик и как с ними справиться»

Истерика – это особое эмоциональное состояние крайнего возбуждения. Каждый взрослый иногда сталкивается с детской истерикой. Как быть? Помните, что даже самые замечательные мамы оказываются в таких ситуациях, и дело тут не в маме, а в темпераменте и характере вашего ребенка.

Справиться с предстоящей истерикой помогут вовремя замеченные ее симптомы:

Первая стадия – голосовая. Ребенок, стараясь обратить на себя внимание, начинает хныкать или сразу кричать.

Вторая стадия – моторная. Она характеризуется возбужденными активными движениями малыша. Он может начать бросать игрушки, топтать, кататься по полу. Это самая опасная стадия – ребенок может травмироваться.

Третья стадия – остаточная. Это своеобразный выход из «нике» – уставший физически и морально ребенок заливается слезами, обводит присутствующих несчастным взглядом и судорожно всхлипывает. Длиться стадия может до нескольких часов.

Как предотвратить детскую истерику?

1. Поддерживайте распорядок дня. Дети раннего возраста и дошкольники чувствуют себя в безопасности, когда придерживаются четко установленного режима. Голод и сонливость, вероятно, наиболее распространенные причины истерики. Их можно избежать, если соблюдать обычный дневной график отхода ко сну и приема пищи.

2. Подготовьте ребенка к изменениям

3. Будьте твердыми. Если ребенок чувствует, что он может с помощью истерик влиять на ваши решения, то будет и дальше манипулировать вами, чтобы добиться своего.

4. Пересмотрите свои запреты. Прежде чем отказывать малышу в просьбе, спросите себя, является ли ваш запрет действительно необходимым.

5. Уделяйте больше внимания. Для ребенка даже плохое внимание лучше, чем никакое. Убедитесь в том, что тратите достаточно времени и откликаетесь на его основные потребности в любви и ласке.

Можно попытаться взять ребенка на руки, прижать к себе и ждать, когда все закончится, выражая свое сочувствие, желательно одной часто повторяющейся фразой.

Обратите внимание на климат в семье: ссоры родителей, конфликтные ситуации, состояние развода, депрессии кого-то из членов семьи действуют как бомба замедленного действия.

Не балуйте и не опекайте чадо излишне.

Не стоит экспериментировать со способами погашения истерик.

Помогайте ребенку расслабляться.

Подойдут отвары из пустырника и чай с мятой, теплая ванна, легкий массаж. Не стоит бояться истерик у детей, нужно учиться реагировать на них правильно.