**Истерики**

Дети в возрасте от полутора до четырех лет часто закатывают настоящие истерики. Они швыряют вещи, бросаются на пол, визжат, размахивают руками и ногами, а иногда даже задыхаются. Подобные приступы протекают с различной длительностью и интенсивностью. Одни малыши моментально выходят из себя, но потом не менее быстро успокаиваются. Другие способны часами давать такие "концерты", и порой кажется, что привести их в чувство просто невозможно.

Истерики могут возникать по разным причинам. Очень часто это происходит тогда, когда кто-то отказывается выполнить желание ребенка или заставляет малыша делать что-то, что ему не нравится. Нередко причиной срыва оказывается также усталость, нервное перевозбуждение или чувство голода. Но некоторые дети устраивают истерики просто из подражания сверстникам или для того, чтобы заставить взрослых поступить так, как удобно им. Временами и сами родители своими противоречивыми требованиями невольно провоцируют неадекватное поведение у малышей. Как правило, истерики чаще наблюдаются у энергичных, самостоятельных, настойчивых детей, чем у тех, кто по природе тих, мягок и покладист.

Непродолжительные капризы приносят детям больше пользы, чем вреда. Они позволяют малышам избавиться от нервного напряжения, снять стресс, дать выход отрицательным эмоциям. Но слишком сильные и длительные приступы необходимо контролировать, а еще лучше вовсе их избегать (к сожалению, это не всегда удается).

     Частые истерики негативно влияют на формирующийся характер ребенка - он становится излишне агрессивным, эгоистичным, нетерпимым к людям. Кроме того, они делают невыносимой жизнь родителей. Все это говорит о том, что с приступами раздражения у ребенка нужно бороться.

    Научиться предугадывать моменты, когда у малыша может начаться приступ гнева, не так уж и трудно. Дело в том, что, как уже говорилось, чаще всего дети закатывают истерики, когда испытывают чувство усталости, голода, эмоционального перенапряжения. Поэтому очень важно по возможности избегать подобных ситуаций. Например, если вы знаете, что ваш ребенок часто устраивает истерики в общественных местах, не берите малыша с собой в магазин, когда он устал или проголодался. Если, отправившись с ребенком в гости, вы заметили, что он начал нервничать, постарайтесь уйти пораньше.

Если приступ раздражения уже начался, имеет смысл вмешаться как можно раньше, в противном случае он перерастет в настоящую истерику, остановить которую будет уже намного труднее. В таких случаях бывают эффективными всевозможные отвлекающие маневры. Предложите ребенку сходить на прогулку, дайте ему какую-нибудь игрушку. Лучше всего, если это будет барабан, бубен или любой другой ударный инструмент, который позволит малышу дать выход отрицательным эмоциям без вреда для себя и окружающих. Хороший способ избавиться от негативных переживаний - рисование.

Наблюдения психологов показывают, что маленькие дети намного активнее реагируют на положительные просьбы, чем на отрицательные. Поэтому большое значение имеет правильный выбор формулировки. Если вы потребуете от ребенка, чтобы он перестал кричать, скорее всего результат будет нулевым. А вот если вы попросите его подойти к вам, вполне вероятно, что малыш послушается.

    Дети не умеют контролировать свои эмоции, потому что не могут дать точное определение своим переживаниям. Если малыш осознает, что именно он испытывает в данный момент (гнев, ярость, раздражение, разочарование и т. д.), вам будет гораздо легче его успокоить. Выразите чувства ребенка словами, например: "Наверное, тебе очень хотелось мороженого, и теперь ты злишься, потому что не получил его". После этого объясните ему, что выражать свои эмоции в открытой форме не всегда допустимо: "Я тебя понимаю, но это не значит, что ты можешь визжать и топать ногами на улице". И обязательно предупредите малыша о последствиях, которыми чревато его плохое поведение. Скажите ему, что если он немедленно не прекратит так себя вести, то будет наказан. И не забудьте подтвердить свои слова на практике. Если уж вы предупредили ребенка о возможном наказании, при необходимости вам придется его осуществить. В противном случае малыш усвоит, что все ваши угрозы не более чем пустой звук.

   Пример. Собираясь за покупками, Тамара Васильевна взяла с собой четырехлетнего внука. У кассы в супермаркете выстроилась длинная очередь, и уже через две минуты Ване надоело без дела стоять на одном месте. Когда мальчик понял, что бабушка не собирается уходить, он решил, что пора перейти от бесполезных уговоров к более эффективным действиям.

Первым делом Ваня поднял оглушительный рев, а когда Тамара Васильевна, краснея от стыда, схватила его за руку и попросила успокоиться, начал вырываться и топать ногами. Большинство посетителей супермаркета сочли своим долгом немедленно вмешаться и заставить женщину прекратить "издеваться над ребенком". Тамара Васильевна не была сторонницей жестких методов воспитания, но на этот раз ей не оставалось ничего другого, как пригрозить внуку: "Если ты сейчас же не замолчишь, я тебя отшлепаю". Перспектива быть отшлепанным в общественном месте явно не прельщала маленького Ваню, но он справедливо рассудил, что бабушка добрая, а потому не станет его наказывать. Видя, что ее угроза не подействовала, Тамара Васильевна встала перед выбором: выполнить обещание или пойти на поводу у ребенка и покинуть магазин, так ничего и не купив.

   Женщина предпочла второй вариант, поскольку не хотела выглядеть еще более жестокой и беспощадной в глазах окружающих. Добившись желаемого, Ваня сразу успокоился, но по дороге домой нашел новый повод для истерики. Мальчик увидел в витрине магазина новенький трехколесный велосипед и решил, что непременно должен получить его. Естественно, Тамара Васильевна отказала внуку в этой просьбе. Ваня тут же нашел выход: нужно прибегнуть к испытанному способу - слезам и истерике. Мальчику было нечего терять, ведь он уже убедился, что добрая бабушка его не накажет.

   Эффективный способ остановить истерику - пятиминутный тайм-аут. Усадите ребенка на стул, стоящий около стены, и позаботьтесь о том, чтобы в поле зрения малыша не оказалось ничего интересного. И обязательно удалите все опасные предметы. Не разговаривайте с ребенком и постарайтесь не обращать внимания на его крики. Как показывает богатый опыт родителей и воспитателей, успешно практиковавших данный метод, примерно через пять минут дети успокаиваются. После того как это произойдет, объясните малышу, что он вел себя очень некрасиво и впредь так поступать не стоит. Но при этом позаботьтесь о том, чтобы ваше требование было логичным, разумным и обоснованным. Предложите ребенку тот вариант поведения, который кажется вам более правильным.

Вся проблема состоит в том, что дети далеко не всегда безропотно соглашаются "отбывать наказание", особенно если в этот момент они находятся в состоянии эмоционального кризиса. Поэтому приготовьтесь к тому, что вам придется выдержать ожесточенную борьбу.

Если ребенок не захочет сидеть на стуле, отведите его в комнату и закройте дверь, убедившись при этом, что он не сможет причинить себе вреда. Оставшись наедине с собой, малыш с большей вероятностью справится с истерикой. Возможно, потребуется провести эту процедуру несколько раз, но чаще всего данный метод действует безотказно. Дело в том, что дети закатывают истерики, как правило, для кого-то, и при отсутствии аудитории необходимость в крике отпадает сама собой.

    Еще один способ успокоить вопящего ребенка - присоединиться к нему. Начните "плакать" вместе с малышом и постепенно меняйте тональность, переходя от крика и рева к хныканью и шмыганью носом. Эффект от подобного "хорового пения" основан на склонности детей к подражанию. Неосознанно имитируя вас, малыш успокоится.

    Иногда бывает полезно заставить ребенка проявить фантазию. Предложите малышу представить себе что-нибудь прохладное или то, что ассоциируется у него со спокойствием и хладнокровием (например, какое-нибудь животное).       Способности к образному мышлению развиты у детей сильнее, чем у взрослых, и не сомневайтесь, что малыш, почти не задумываясь, выдаст вам целый ряд образов. Ассоциации подчас оказываются совершенно неожиданными и непредсказуемыми. Так, один мальчик воссоздал образ медузы - вечно спокойной, невозмутимой и холодной. Переключаясь на процесс творческого мышления, ребенок на время отвлекается от причины, вызвавшей истерику, и вскоре забывает о ней.

Иногда истерики сопровождаются неожиданными проявлениями, которые сильно пугают родителей и заставляют их серьезно беспокоиться за здоровье малыша. Некоторые дети во время истерического припадка начинают задыхаться. Они краснеют или, наоборот, бледнеют, а иногда даже теряют сознание. В такой ситуации очень трудно сохранять спокойствие. И все же не нужно впадать в панику, а тем более пытаться привести ребенка в чувство, хлопая его по щекам и обливая водой. Малыш придет в себя и без вашей помощи. Когда это произойдет, постарайтесь сделать вид, что ничего не случилось. Однако в том случае, если истерические припадки часто сопровождаются обмороками, рекомендуется показать ребенка врачу.

    Многие малыши имеют скверную привычку биться головой о стену или пол,  пытаясь таким способом заставить взрослых выполнить их желание. Подобное поведение чаще всего является чистой воды притворством и провокацией, а потому не стоит обращать на него внимания. Даже у самого маленького ребенка в достаточной степени развит инстинкт самосохранения, поэтому не стоит опасаться, что такими действиями малыш причинит себе вред. Лучший способ отучить ребенка от этой привычки - игнорировать его выходки.

Пример. Гуляя с папой в сквере, трехлетняя Ксюша стала свидетельницей очень интересной сцены. Мальчик ее возраста долго пытался заставить маму что-то для него сделать, а потом вдруг упал и начал ударяться головой об асфальт. Вокруг мгновенно собралась толпа людей, все начали суетиться вокруг ребенка, поднимать его, отряхивать, успокаивать. Папа поспешил увести Ксюшу с места происшествия, но малышка уже успела сделать свои выводы из увиденного.

Как только они пришли домой, девочка решила испытать новый метод в действии, тем более что удобный случай представился сразу. Наступило время тихого часа, и родители стали укладывать Ксюшу спать, чему она, естественно, сопротивлялась. Когда девочка неожиданно упала на пол, ее мама пришла в ужас и побежала вызывать "скорую помощь", но муж, быстро сообразив, в чем дело, вовремя ее остановил. Не обращая внимания на Ксюшину истерику, папа просто спокойно сказал ей: "Если тебе так нравится валяться и биться головой о пол, хотя бы постели что-нибудь. Полы не очень чистые, и ты испачкаешь свое красивое розовое платье". Ксюша была аккуратной девочкой, поэтому она последовала совету отца. Пока малышка искала газету, стелила ее на пол и укладывалась, истерика закончилась сама собой.

    Нередко детские истерики вызывают ответную реакцию у взрослых. Вместо того чтобы помочь ребенку справиться с приступом раздражения, родители сами теряют контроль над собой. В таких ситуациях очень важно сохранять спокойствие, в противном случае вы подадите малышу дурной пример для подражания. Ни в коем случае нельзя кричать на ребенка, а тем более прибегать к угрозам. Вместо этого вы можете открыто признаться малышу в своих чувствах. Объясните ему, что вы рассержены и вам нужно время для того, чтобы успокоиться и прийти в себя. Если вы все же не сможете сдержать свою ярость, обязательно попросите прощения. Ваше извинение непременно подействует, и ребенок не затаит на вас обиды. Проявления уважения и любви всегда помогают справиться с негативными эмоциями. Однако не стоит впадать в другую крайность - заигрывать с ребенком и тем более поддаваться на его уловки. Это тоже не приведет ни к чему хорошему.

    После того как истерика закончится, дайте ребенку почувствовать, насколько сильно вас огорчило его поведение. Пусть малыш осознает, что и ваше терпение имеет границы. И в то же время он должен понять, как вы обрадованы тем, что в конце концов он все же совладал со своими эмоциями.