**Возрастные истерики.**

Возрастные истерики – это следствие «настройки» детской нервной системы. В разные этапы своей жизни малыш по мере узнавания нового должен приспосабливаться к этому новому. Безболезненно получается не всегда и далеко не у всех.

До 1 года малыши истерят редко. Истерика у них всегда имеет свою причину: мокрые штанишки, усталость в промежутках между периодами сна, голод, скука и т.д. В этом возрасте причиной для частого и требовательного плача может послужить и повышенное внутричерепное давление. Подтвердить или исключить такую проблему поможет консультация врача- невролога. Психические отклонения в этом возрасте диагностировать практически невозможно.

Если ребенку уже 1,5 года, его истерики - еще не способ манипуляции, а всего лишь следствие перенапряжения неустоявшейся еще психики. Успокоить малыша довольно просто. Достаточно взять его на руки и переключить его внимание.

В 2 года детская истерика вызвана, как правило, желанием ребенка получить больше внимания от взрослых. Он уже умеет дифференцировать себя как отдельную личность. И часто с помощью истерики пытается объяснить, что ему что-то не нравится. Двухлетние детки могут капризничать от избытка впечатлений, от усталости, из-за болезни. В этом возрасте поводом для систематических истерик может стать рождение еще одного ребенка в семье. И очень часто истерики случаются на почве необходимости идти в детский сад. Как успокоить малыша? Способ зависит от причины истерики. Если устал – обеспечить ему отдых. Если «ревнует» к брату или сестре – уделить больше внимания.

В 3 года начинается так называемый «кризис трех лет». «Я сам!» - именно это чаще всего слышат родители трехлетних малышей. Малыш настойчиво требует уважения к своим убеждениям, яростно протестует, истерит по поводу и без. Трехлетние малыши невероятно упрямы. Они еще не умеют идти на компромисс. Успокоить их трудно. В некоторых случаях без помощи психолога не обойтись. Ребята – большие индивидуумы, и подход к их истерикам требуется индивидуальный.

Обычно к 4 годам детские истерики сходят на нет, но если в возрасте 4-5 лет они все еще случаются, это может свидетельствовать, увы, о пробелах в воспитании. Если ребенок не знает слова «нет» или не ощущает границ дозволенного, винить его в этом нельзя. Это дело рук взрослых. Истерики уже вполне контролируемые, малыш осваивает способы манипуляции: если мама запрещает что-то, то можно попросить папу, если и он не даст желаемого, перед громкой истерикой уж точно не устоят бабушка и дедушка. Если у малыша к 4-5 годам не выявлено неврологических или психических заболеваний, то доктор Комаровский советует по возможности оставлять истерящего ребенка в одиночестве. В изоляции нет зрителей, а значит, устраивать представление не интересно.

В 6 лет наступает время повышенных требований и довольно жестких ограничений. У ребенка появляются обязанности. Он понимает необходимость вести себя в рамках приличия. Парадоксально, но факт – в этом возрасте истерики снова становятся непроизвольными. Это связано с тем, что в течение дня малыш вынужден хорошо себя вести в детском саду. Но к вечеру он устает. И после садика закатывает истерики. Это протест и неумение «сбросить» нервное напряжение. Помочь ему можно, интересно организовав вечерний досуг.

Кризис семи лет – это второй ощутимый возрастной кризис в жизни человека. В 7 лет ребенок переходит от младшего возраста к школьному. Он болезненно воспринимает крутые перемены в жизни (необходимость учиться, соблюдать распорядок дня). Истерики в этом возрасте спонтанны. Бороться с ними нужно вместе со взрослыми, осваивая такое понятие как «сотрудничество».

В 8 и 9 лет истерики случаются редко, обычно они связаны со сложностями в межличностном общении ребенка. Если у него с трудом складываются отношения со сверстниками и нет уверенности в собственных силах, истерики протекают в форме долгого или систематического плача. Установите причину и действуйте. Помогите чаду поверить в себя.

Истерика в возрасте 9 и 10 лет – скорее исключение из правил. Связана она, как правило, с переходным периодом – ваш ребенок становится подростком. Он может довольно агрессивно скандалить, драться с ровесниками или подолгу плакать. В этом возрасте истерика всегда произвольная, преднамеренная и нередко связана с недостатком любви, в том числе к себе самому.

Как вести себя взрослому если у ребенка истерика

Принцип первый – оставайтесь спокойным

Принцип второй – оставайтесь взрослым

Принцип третий – отложите разговор

Принцип четвертый – избегайте причин

Принцип пятый – избегайте перенапряжения

Как избегать истерик

1. Важно научить ребенка словами выражать свои проблемы и недовольство, а не закатывать истерику. Как только малыш начал говорить, ваша задача привить ему хорошую привычку- рассказывать о своих чувствах: «Меня пугает темнота» или «Меня раздражает, когда не получается сделать аппликацию».
2. При любой истерике у ребенка ведите себя адекватно, сохраняйте спокойствие. Скажите «нет» собственным истерикам, чтобы ребенок не копировал ваше поведение. Обратите внимание на климат в семье: ссоры родителей, конфликтные ситуации, состояние развода, депрессии кого-то из членов семьи действуют как бомба замедленного действия. Не сразу, но время от времени накопившийся негатив прорывает дамбу и выплескивается у ребенка в форме истерики.
3. Уделяйте внимание ребенку. 80% всех истерик происходят по причине недостаточного внимания.
4. Не балуйте и не опекайте чадо излишне.
5. Не стоит экспериментировать со способами погашения истерик. Тактика всегда должна быть одна и та же.
6. Помогайте ребенку расслабляться. Подойдут отвары из [пустырника](https://www.google.com/url?q=http://www.o-krohe.ru/narodnye-sredstva/pustyrnik/&sa=D&ust=1524067205497000) и чай с мятой, теплая ванна, легкий массаж. А вот принимать медикаменты нужно только по назначению врача.

Если истерика уже началась…

Если малыш закапризничал, отвлеките его, узнайте, чем он недоволен, попытайтесь устранить причину его недовольства. Однако метод отвлекания срабатывает только тогда, когда истерика только начинается. Что делать, если ребенок уже вошел в эмоциональный раж?

1. Дайте понять, что крики и вопли не влияют на вас, они не помогут поменять ваше решение. Если истерика не очень сильная, скажите: «Солнышко, произнеси спокойно, что тебе нужно. Я не понимаю тебя, когда ты кричишь». Если истерический приступ уже сильный, то вам лучше выйти из комнаты. Поговорите с малышом, когда он успокоится.
2. Постарайтесь изолировать ребенка в самый пик эмоционального взрыва. Если это происходит дома, то оставьте его одного в детской, а если на улице – отведите туда, где нет других детей и взрослых.
3. Во время капризов ведите себя всегда одинаково, чтобы малыш смог понять, что его поведение неэффективно.
4. Объясните, как можно позитивными способами выражать свое недовольство. Уже с двух лет учите малыша употреблять в своей речи описание эмоций. Например, «я расстроен», «я сержусь», «мне скучно».
5. Следите за своими чувствами. Маленькие дети легко заражаются чужими эмоциями. Так что ваша агрессия может только усугубить ситуацию.
6. Будьте терпеливы. Если для ребенка истерики уже стали традиционными, не ждите, что все пройдет сразу после первого раза, когда вы выйдете из комнаты и спокойно объясните все ему. Чтобы новая модель закрепилась, потребуется какое-то время.

Не стоит бояться истерик у детей, нужно учиться реагировать на них правильно. Если вы уже перепробовали все советы, перечисленные в нашей статье, но по-прежнему наблюдаете вспышки гнева у своего ребенка, обратитесь за профессиональной помощью.

Список использованной литературы:

1. [http://www.o-krohe.ru/psihologiya/isteriki/](https://www.google.com/url?q=http://www.o-krohe.ru/psihologiya/isteriki/&sa=D&ust=1524067205499000)
2. [http://okeydoc.ru/isterika-u-rebenka-chto-delat/](https://www.google.com/url?q=http://okeydoc.ru/isterika-u-rebenka-chto-delat/&sa=D&ust=1524067205499000)
3. [http://okeydoc.ru/isterika-u-rebenka-chto-delat/](https://www.google.com/url?q=http://okeydoc.ru/isterika-u-rebenka-chto-delat/&sa=D&ust=1524067205500000)