**Как реагировать на истерики ребенка.**

**Что чувствует ребенок**

Если взрослого детская истерика может пугать, раздражать или вводить в ступор, то сам ребенок в этот момент переживает более сложную гамму отрицательных эмоций. В зависимости от того, что послужило причиной эмоционального «пожара», ребенок может чувствовать гнев, злость, ярость, агрессию, тревогу, страх, огорчение и даже разочарование.

**Причины детских истерик**

Пока ребенок совсем мал и не умеет справляться со своими эмоциями, истерику у него могут вызывать даже физиологические причины. Он устал, проголодался, хочет спать, заскучал, перенес стресс, взрослый хочет дать ему горькое лекарство или, наоборот, не дает игрушку или сладость, малыш увлекся игрой в песочнице с друзьями, а его вдруг ведут домой, — все это может привести к истерике. Если ребенок переживает возрастной кризис, то проявления этого эмоционального взрыва могут быть очень яркими. В разговоре о кризисе трех лет отмечалось, что ребенок в этот период стремится и в желаниях, и в действиях быть самостоятельным, независимым от взрослого, выказывает негативизм и упрямство. Все это способно усилить накал истерики.

**Как должен вести себя взрослый**

Отвлеките. Попробуйте остановить истерику в самом начале, отвлекая ребенка на что-то, переключая его внимание. Не вмешивайтесь. Если вам не удалось отвлечь ребенка, то истерика сама закончится примерно через 15 минут. В течение этого времени старайтесь говорить с ребенком спокойно, уверенно, твердо, но не жестко. Сохраняйте спокойствие. Пожалуйста, не проявляйте в этот момент своих сильных чувств: ответная агрессия не приведет ни к чему хорошему. Лучше оставить ребенка одного на эти 15 минут, чем пытаться призвать его к порядку криками и шлепками. Учитесь держать себя в руках. А для этого вы должны себя хорошо чувствовать: если вы устали, голодны или не выспались, вам будет тяжелее реагировать на истерику спокойно. Демонстрируйте уверенность. Ребенок должен понять по вашему поведению и тону голоса: вы знаете, что истерика временна, что она скоро кончится.

**Как разговаривать с детьми после истерики**

Лучше общаться с ребенком на уровне его глаз, то есть присесть, чтобы вести разговор «на равных». Ваш голос должен быть спокойным, твердым уверенным. Избегайте выражений «Ты не должен» и тем более «Не смей»: этим вы не объясняете, почему требуете от ребенка определенного поведения. Облеките ваше требование в форму просьбы: «Я не хочу, чтобы ты так делал». Как уже отмечалось выше, истерика может быть вызвана тем, что ребенок не получил того, что хотел. Уже с самого раннего возраста пробуйте договариваться с малышом: «Мы сделаем то, что ты хочешь, но при определенном условии». Например: «Ты получишь десерт, но только когда пообедаешь», «Ты можешь пойти погулять, но сначала приберись на своем столе».

**Когда нужно проявлять непреклонность.**

Иногда, если то, что хочет ребенок, невозможно или неприемлемо, вам остается только твердо заявить свое «нет» или «нельзя». Порой это можно и нужно делать без оправданий и объяснений, по праву старшего. Так нужно поступать в тех случаях, когда ребенок подвергает себя опасности и у вас нет времени ему объяснять, почему он не прав: «Ты не будешь перебегать дорогу один и на красный свет. Нет, я запрещаю так делать», «Не прикасайся к кипящему чайнику, нельзя!». Потом, в спокойной обстановке, расскажите ребенку, чем опасны такие поступки. Старайтесь употреблять слова «нет» и «нельзя» только в экстренных и опасных ситуациях. Если вы слишком часто их говорите, они утратят свою ценность, а ребенок перестанет прислушиваться к вашим требованиям. Согласно теории привязанности, готовность ребенка слушаться зависит от надежной связи с родителями. Если ребенок чувствует их защиту, заботу, воспринимает маму с папой как свою опору, он следует их указаниям — для него это понятно и не вызывает протеста.

Важно, чтобы ребенок был уверен, что может на вас рассчитывать в любых ситуациях, а особенно — в сложных.