**Детские истерики: как реагировать и предотвратить?**

**Рекомендации для педагогов**

**Истерика** – эмоциональный выплеск, необходимый для выхода ярких чувств и переживаний. Происходит это всегда с криком, визгом и рыданиями. Чем они громче, тем лучше. Ведь задача истерика – привлечь как можно больше внимания к своей персоне. И это несложно проверить. Крики и визг достаточно быстро прекращаются, если оставить ребенка без внимания. По сути, это эмоциональный выплеск, связанный с тем, что чувства в буквальном смысле раздирают малыша и требуют выхода.

***Причины истерики:***

1. **Невозможность четко выразить свои мысли.** Словарный запас ребенка пока невелик, да и складывать слова в предложения - сложная задача. Непонимание часто становится причиной эмоционального цунами;
2. **Усталость.** Бывают дни, когда психика ребенка перегружена эмоциями. Они могут быть любыми, позитивными или негативными. Часто истерики случаются в дороге, после интенсивного общения с другими детьми, смене обстановки;
3. **Непонимание требований.** Это ощущение возникает из-за недостатка опыта, знаний, неумения взрослых объяснить задачу на понятном ребенку языке;
4. **Невозможность проследить за временем.** Лет до 5-6 дети живут в здесь и сейчас. Они плохо понимают, что такое «подождать 15 минут» или «пойдем гулять через час».

***Как себя вести, если истерика уже началась?***

К возрасту 5-6 лет ребенок готов к разговору о том, какие эмоции он испытывает. Можно рассказывать ему о разных чувствах, их проявлении и о том, что это нормально. Научите ребенка сообщать об усталости, гневе, раздражении, подберите для него подходящие способы восстановления или снижения градуса эмоций. Побить подушку, порвать бумагу – эти методы прекрасно подойдут для эмоционального выплеска.
**ВАЖНО!** Как только истерика прекратится, не вспоминая о случившемся, возвращайтесь к привычной жизни и тону общения. Не помешает лишний раз обнять и пожалеть ребенка. Для него такие выбросы – непростая эмоциональная встряска.

***Как помочь ребенку преодолеть истерику?***

1. **Всегда соблюдайте спокойствие.** Для начала попытайтесь отвлечь ребенка в самом начале истерики. Работает с детьми дошкольного возраста, у которых истерика может быть вызвана физиологическими причинами. Если истерика началась, лучше вести себя спокойно и не повышать голос. Через 10-15 минут ребенок утихнет. Входя в контакт, можно присесть на корточки, чтобы сравняться по росту: этот психологический прием поможет ребенку быстрее воспринять ваши слова. Бывает, ребенку нужно выплакаться и выплеснуть эмоции. Это поможет ему расслабиться, и в конце дня малыш спокойно уснет.
2. **Сопереживайте ребенку.** Говорите с ребенком и не оставляйте его одного. Такое обращение поможет прекратить истерику у ребенка до 3-х лет. Ребенку важно чувствовать, что вы разделяете его эмоции и не обесцениваете переживания. Дайте малышу понять, что вам, как взрослому, это состояние тоже близко, но это не причина, чтобы оправдывать поведение. Эмоции - да. Поведение - нет.
3. **Обнимите ребенка.** Обнимите ребенка и успокойте тактильным контактом. К тому же чувство тепла и взаимопонимания поможет и самому взрослому погасить ответное раздражение и негатив.
4. **Предпринимайте совместные усилия.** Дайте понять ребенку, что вы ему не враг и готовы вместе с ним бороться с его истериками. Дополнительно можно разъяснить, что последствия непослушания негативны как для него самого, так и для родителей. Вы переживаете, что ему плохо, и готовы прийти на помощь, но пусть и сам ребенок идет вам навстречу. Объясните свою категоричную позицию, если поведение ребенка представляет опасность. Например, в стремлении на любой ваш запрет отвечать отказом ребенок может выйти на улицу легко одетым или, что гораздо серьезнее, перебегать дорогу в неположенном месте. Заходясь в плаче и крике, дети могут навредить себе и даже покалечиться.
5. **Найдите компромисс.** С детьми старше 4-5 лет возможно находить компромиссы вместо категоричных отказов или, что хуже, подчинения детским слезам. Путь, когда родитель и ребенок могут договориться, представляет хорошие перспективы для каждой из сторон. Для родителя важно понимать, что, если он заранее знает правильное решение, это уже не компромисс, а принуждение.
6. **Соблюдайте самоконтроль.** Контролируйте собственные эмоции и поведение. Это больше взгляд на перспективу, ведь ребенок отлично считывает вашу реакцию на внешние раздражители, и если уж родитель позволяет себе неподобающее поведение, то ребенок будет делать это наверняка. В долгосрочной перспективе лучше сдержаться сегодня, чтобы не пожинать плоды в последующие десять лет.