**Как прекратить истерику у ребенка**

Основной возраст проявления истерики у детей находится в промежутке между 1,5 и 4 годами. Некоторым мамам приходится наблюдать часами нервные капризы своих детей, а есть такие дети, которые достаточно быстро успокаиваются. Такие истерические всплески детей сопровождаются визгами, криками, бросанием различных предметов и другими действиями. Причин такого поведения детей может быть много, но в основном, истерика у ребенка - это протест на отказ родителей выполнить требования малыша или нежелание ребенка делать то, что предлагает взрослый (мама, папа, бабушка или дедушка). Капризы ребенка могут быть вызваны и каким-либо заболеванием, поэтому в таких случаях родителям нужно быть очень осторожными. А теперь попробуем разобраться, какие есть способы

**Чтобы прекратить истерику у ребенка родители могут попробовать предпринять такие шаги:**

***1. Отвлекающий маневр***

Одно дело, когда малыш немного покапризничал и успокоился. А вот, как прекратить истерику у ребенка, если такое действие затянулось на долгое время. В таких случаях надо прибегать к мудрым маневрам. Попробуйте отвлечь ребенка, предложив пойти на улицу вместе с вами, при этом пообещав, что вы возьмете какую-то музыкальную игрушку: дудочку, барабан и др. Музыкальные звуки хорошо успокаивают психику детей. Хорошо будет, если вместе с ребенком вы займетесь рисованием или другим творчеством.

От того, каким тоном вы обратитесь к малышу с просьбой прекратить истерику, зависит его реакция. Запомните, спокойный, уравновешенный голос звучит убедительнее и вызывает положительную реакцию у ребенка, чем громкое и грозное требование, например: «Замолчи!» и др.

***2. Не обращаем внимания***

Очень действенным методом прекращения истерического поведения ребенка является то, что вы просто не будете обращать никакого внимания на эти эмоции в течение 5 - 10 минут. Вам надо набраться терпения и не общаться с ребенком в это время. Эффект от таких действий принесет результат, учитывая то, что игра на публику со стороны малыша закончена. А детям доставляет удовольствие во время истерик наблюдение за «зрителями», поэтому они могут манипулировать Вами. Конечно, после успокоения, маме лучше сразу попробовать поговорить с малышом. Ведь спокойный разговор с обсуждением поведения ребенка и объяснением, что так вести себя нельзя и почему, принесет положительный результат.

***3. Строгие методы.***

Если истерика у ребенка затягивается, и все ваши уговоры не помогают, попробуйте отвести его в комнату и оставить наедине с собой. В таком случае вы обязаны проверить, что малыш находится в полной безопасности и не сможет нанести себе вред.

Есть еще один, может быть не слишком удачный, но действенный способ для прекращения истерики у ребенка. Просто повторите его поведение. Ребенок посмотрит со стороны на себя, и, возможно, успокоится. Для этого вам нужно будет повторить его крик, плач и так далее.

***4. Проявите фантазию***

По своему опыту могу предложить такой метод. Включите музыку, если вы находитесь дома, начните танцевать, петь, делать то, что вы раньше не делали. Подключите свое творческое мышление и помогите малышу перефокусировать внимание с истерики на интересное занятие.

***5. Возможно, нужен врач?***

Бывают случаи, когда дети в истерике краснеют, задыхаются и ведут себя вообще неадекватно. Здесь надо проследить за ребенком. При частых повторениях такого поведения лучше обратиться за помощью врача.

Бывают и такие случаи, что вы уже не знаете, как прекратить истерику у ребенка. Ведь при виде, когда малыш бьется головой об стенку или пол - мало кого приведет в восторг. Но на самом деле, ничего страшного в этом нет. Детям нравится притворяться. Поверьте, себе ребенок никакого вреда не нанесет, поскольку дети имеют прекрасное чувство самосохранения. Поэтому, просто не обращайте внимание на такое ​​истерическое поведение. Но при этом ребенок должен быть в поле вашего зрения.

Советую не допускать с вашей стороны никаких проявлений агрессивного поведения на незнание как прекратить истерику у ребенка. Надо понимать, что ваша задача - успокоить ребенка, сделав все возможное для этого.

Никаких угроз, а тем более физического насилия, не допустимо. Хотя многие мамочки, да и отцы нормально относятся к шлепкам по мягкому месту. Запомните, рукой шлепать малыша нельзя!

Важно показать ребенку, что такое поведение сильно огорчает Вас. Для этого есть слова. Поверьте, что беседа с ребенком и объяснение, почему так надо себя вести, а не иначе - это лучше шлепков. Кроме того, не забывайте после успокоения малыша и воспитательной беседы, похвалить его за то, что он все понял. А так же не забудьте обнять, поцеловать ваше чадо.

**Как укрепить эмоциональную связь с детьми**

[Эмоциональная связь](http://www.ya-roditel.ru/parents/base/experts/vospitanie-i-emotsii-vazhnaya-svyaz/) между мамой и малышом появляется еще до рождения: ребенок считывает эмоциональное состояние матери и подстраивается под него. Усиливает взаимную связь грудное вскармливание, поэтому, если нет противопоказаний, не стоит отказываться от него.

Если отец с первых дней принимает активное участие в жизни ребенка, то и с ним эмоциональная связь формируется сразу и сохраняется на долгие годы.

Ребенок чувствует себя [в безопасности](http://www.ya-roditel.ru/bezopastnost-detey/index.php), когда родители настроены «на него», то есть понимают его потребности и проблемы.

По мере взросления ребенка эмоциональная связь как бы «растягивается», становится менее крепкой, а порой и утрачивается, что ведет к отчуждению между самыми родными людьми.

**Как укрепить отношения с ребенком**

Для любого ребенка очень важен [тактильным контакт](http://www.ya-roditel.ru/parents/base/experts/lyubov-eto-ili-5-sposobov-pokazat-svoyu-nezhnost-detyam/): обнимайте его как можно чаще, держите за руку, похлопывайте по плечу в знак одобрения, целуйте и не стесняйтесь проявлений нежности и любви.

*Укладывая малыша спать, читайте ему на ночь сказку, пойте колыбельные. Ребенок должен засыпать в атмосфере безопасности и эмоционального спокойствия, а такие условия могут создать только его родители. Перед сном можно обсудить прошедший день, поделиться впечатлениями и планами на завтра.*

Чаще играйте с ребенком. Совместная [игра с родителями](http://www.ya-roditel.ru/parents/base/experts/svobodnaya-igra-kak-razvit-u-rebenka-tvorcheskie-sposobnosti/) – это и ресурс для развития, и укрепление эмоциональной связи с ребенком. Позволяйте малышу играть по тем правилам, которые ему больше по душе, не учите, как правильно, ведь только в детстве есть возможность эти правила переделать для собственного комфорта. Во время игры играйте, а не изображайте серьезного взрослого. Позвольте себе тоже побыть ребенком: катайтесь вместе с малышом с горки, лепите куличики, честно прячьтесь во время игры в прятки.

*Обязательно обсуждайте с ребенком чувства и эмоции, помогайте ему учиться рефлексии – умению осознавать собственные переживания. Делитесь своим аналогичным эмоциональным опытом, рассказывайте, что вы испытывали в той или иной ситуации. Разговор на чувственном уровне очень важен в подростковом возрасте, но и с детьми младшего возраста обсуждать эмоции необходимо.*

Будьте в зоне доступа для своих детей. Не отмахивайтесь от ребенка, говоря: «Потом расскажешь. Не видишь, я фильм смотрю?» Конечно, ситуации бывают разные, но постарайтесь, чтобы ребенок в любое время имел возможность с вами связаться, поговорить, поделиться чем-то либо получить важную для него рекомендацию. Так вы не только укрепите связь между вами и вашим чадом, но и в будущем получите ответную реакцию – ваш ребенок всегда будет доступен для вас.

*Уделяйте ребенку столько внимания, сколько ему требуется. Часто на консультациях родители жалуются, что дети требуют слишком много внимания. Нужно разбираться, что стоит за этой потребностью – попытка получить родительское внимание, способ повысить свою самооценку или получить похвалу? Понятие о внимании у родителей и детей порой не совпадают: многие родители «откупаются» от детей дорогими подарками или качественными образовательными курсами, но такое поведение никак не поможет укрепить эмоциональную связь с ребенком, а, наоборот, разрушает ее.*