**Курсы для родителей**

(законных представителей) несовершеннолетних по основам детской педагогики и психологии

**«8 эффективных способов справиться с детскими истериками»**

Дети – это ангельские создания, но когда они выходят из-под контроля, вам вовсе так не кажется. Очень часто бывает, что вслед за ребенком теряют терпение и родители. Но не стоит этого делать.

Шаг за шагом малыши исследуют этот мир и учатся реагировать на все новое и необычное. Им нужно время, чтобы привыкнуть к людям, отношениям между ними и правилам поведения. У детей между 2 и 5 годами наиболее ранимая и неустойчивая психика. Поэтому и истерики у малышей случаются внезапные и зачастую ничем не обоснованные.

*Неокортекс (новая кора головного мозга),* отвечающий за сознательные действия и логику, созревает к только 6-7 годам жизни.

Призовите все свое терпение, силу воли, мудрость и уравновешенность: сейчас эти качества должны быть для вас в приоритете. Они дадут вам силы сохранить спокойствие.

Некоторые семьи довольно быстро прощаются с периодом бесконечных детских истерик, другим же приходится мириться с этим в течение многих лет. В чем секрет?

Волшебной пилюли от капризов нет. Родители – единственные, кто может справиться с ними, ведь атмосфера в семье играет большую роль в формировании характера и поведенческих привычек ребенка.

Дети – хоть и маленькие, но уже умные личности, которые понимают, что истерика – верный путь получить желаемое, несмотря ни на что. Как же противостоять этим маленьким хитрецам.

**1.Научитесь предотвращать эмоциональные взрывы.**

Как мама вы имеете очень тесную эмоциональную связь с ребенком. Вы - единственная, кто может почувствовать его скрытые поведенческие мотивы.

Каждая мама имеет возможность наблюдать за своими детьми и анализировать все, что они говорят и делают. Если вы видите, что ваш ребенок находится в подавленном настроении, вы должны быть готовы принять меры для предотвращения истерики. Старайтесь замечать странные жесты и озадаченное выражение лица ребенка. Все эти признаки указывают на то, что он чем-то недоволен и вскоре захочет всем об этом громко заявить. Интуиция обязательно поможет вам предотвратить эмоциональные всплески вашего малыша.

Как это сделать? Вы должны отвлечь ребенка от конфликта и перенаправить его внимание на другую деятельность или предмет, показать что-то привлекательное. Кроме того, вы можете вовлечь малыша в интересную игру. Но имейте в виду, что ваш решительный тон и прямой отказ только обострят проблему.

Так что, призовите на помощь все ваши дипломатические способности: они помогут вам найти альтернативное решение.

**2. Не прогибайтесь.**

Дети очень часто хитрят и претворяются, чтобы родители сделали все, как они желают. По своей природе они маленькие и безобидные, но их нрав – опасное оружие. И детки с удовольствием этим пользуются. Эмоциональный шантаж – лучший способ манипулировать родителями. Конечно, это не значит, что все дети великие манипуляторы. Скорее, это выбор их родителей.

Если ваш ребенок пытается вызвать у вас сочувствие или умиление, не отступайте от своих условий. Дайте ему понять, что вы не будете выполнять все его прихоти. Еще один детский трюк: малыши очень любят устраивать истерики на людях, тем самым смущая родителей и добиваясь, таким образом, своего. Тем не менее, вы должны сохранять выдержку и стоять на своем.

**3. Помогите ребенку разобраться в его чувствах.**

Каждый родитель является образцом для подражания для своих детей. Доминирование и неизбежные столкновения – не цель, а средства, которые помогают воспитывать здоровых, умных и воспитанных личностей. Очень часто дети не могут понять, что с ними происходит: слишком много чувств и эмоций. Но сегодня даже взрослые люди зачастую не в состоянии разобраться в своем внутреннем мире.

Если вы не купили в детском магазине своему малышу желаемую игрушку, будьте готовы к возможной истерике. Чуть позже постарайтесь объяснить, что невозможно купить все игрушки на свете, и что не все мечты сбываются сразу, для этого надо приложить некоторые усилия. Скажите ребенку, что негативные эмоции вредны и бессмысленны. Как только дети научатся управлять чувствами, признавать и понимать нашу реальность, они станут более сдержанными и послушными.

**4. Забудьте о телесных наказаниях.**

Это не самый лучший способ предотвращать детские истерики. Это болезненная и оскорбительная вещь действительно наиболее простой способ привить дисциплину и сделать ребенка послушным. Но у каждой медали есть обратная сторона. Метод воспитания «дать ремня» - мина замедленного действия: в ребенке поселяется страх, ненависть и тревога. Эмоциональное же давление – несколько лучший способ. Попробуйте игнорировать детские приступы плохого настроения, и он поймет, что его усилия совершенно напрасны.

**5. Поверните энергию ребенка в нужное русло.**

Дети – неисчерпаемый источник энергии. Они могут бегать, прыгать, кричать и дурачиться весь день напролет. Поэтому принципиально важно найти для них развивающие занятия и постараться увлечь их ими. У занятых детей нет лишнего времени, чтобы закатывать истерики и капризничать, так как они быстро устают и становятся сонными. Пусть занимаются, играют и бегают так долго, как хотят – физическая активность полезна для здоровья. Не забывайте поощрять ребенка за хорошо выполненное задание: любой другой приятной вашему ребенку мелочью. Если у малыша есть явная склонность к какому-то конкретному занятию (пению, танцам), запишите его в кружок и дайте возможность раскрыться его таланту.

**6. Говорите с ребенком.**

Каждый ребенок нуждается в постепенной социализации, общении с родителями и сверстниками. Следует говорить с ребенком каждый день: ваши слова и советы помогут ему стать сильнее и найти правильный путь в жизни. Кроме того, это хороший способ избежать конфликта поколений и построить отношения, основанные на доверии. Если вы найдете общий язык с вашим ребенком, постепенно вы сможете уменьшить количество его истерик. Отсутствие контакта и общения может привести к тому, что в будущем ребенок станет антисоциальной личностью и будет чересчур нервным. Найдите минутку, чтобы поговорить с ребенком, и попробуйте выяснить, что его беспокоит. В результате ваш малыш будет делиться своими эмоциональными переживаниями именно с вами и станет более устойчивым к стрессу.

**7. Вооружитесь терпением.**

«Терпение и труд все перетрут» - гласит известная поговорка. И не зря. Терпение – главный приоритет для родителей, чьи дети склонны к истерикам. Каждая мама знает, насколько трудно оставаться хладнокровной и равнодушной к детским слезам и крикам. Соберите волю в кулак, ведь воспитание детей – самая сложная работа в мире.

Борьба с детскими истериками - долгая история, особенно если ваш ребенок уже научился манипулировать вами. Придется свернуть горы, чтобы показать малышу, что истерика - не лучший способ добиться желаемого результата.

**8.Позвольте ему искупить свою вину.**

Многие родители предпочитают давить на своих детей и заставлять их чувствовать себя виноватыми. Чувство вины - это очень мощная эмоция, которая приводит к хронической тревожности и стрессу. Родители должны дать детям шанс признаться во всех своих грехах и искупить свою вину. И взрослым, и детям обязательно надо выпускать отрицательные эмоции, в особенности, чувство вины.

Источник проблемы зачастую не в детях, а в их родителях. И те родители, которые потакают капризам ребенка, обязательно будут сожалеть об этом позже. Тем не менее, «возраст истерик» не вечен. Вы забудете об этом периоде, как только психика вашего ребенка достигнет более высокой ступени развития.

Дети пользуются истерикой, когда понимают, что на Вас она действует.