**Истерики ребенка в раннем возрасте.**

*Причины истерики*

**1. Перегрузка.** Истерика в раннем возрасте часто происходит от перегрузки, физической и эмоциональной усталости. Дети устают и перегружаются быстрее взрослых. Недостаток сна, голод, большое количество даже радостных эмоций, много событий легко может спровоцировать истерику.

## 2. Этап в развитии. Истерика в раннем возрасте — это нормально, это часть развития. Ребёнок начинает осознавать, что он отдельная личность, и готов заявить взрослым, что у него есть своё мнение, и протест является частью этого процесса.

## 3. Отсутствие навыков саморегуляции. Мозг ребенка не способен к саморегуляции: к трем годам у него только-только появляются первые признаки совместной регуляции. Постепенно ребенок тренирует эту способность, но научиться ей он может, только если родитель, как надежная скала, выдерживает лавину его чувств.

## 4. Травмы. Если мама переживает травму/трагедию во время беременности, или ребёнок рано встретился с экстремальной ситуацией, ему будет труднее, чем другим детям, развить саморегуляцию. Если стресс продолжается слишком долго, в мозг посылаются сигналы, «отключающие» понимание слов.

## 5. Способ получить желаемое от взрослых. Не спешите записать ребёнка в манипуляторы. Как малыш в первые год или два года информировал нас о том, что ему надо? Правильно, он плакал и кричал. Где-то около двух лет у ребенка появляется речь, мы ожидаем, что он будет пользоваться ею, чтобы «попросить», но это не так просто. Даже владея развернутой речью, не всегда легко попросить, особенно, если ситуация стрессовая или ребенок устал.

## Что делать родителям?

## 1. Маме разбираться с собой: искать ресурс, задавать себе вопрос, почему так сильно раздражает это поведение. Может, я чего-то боюсь?

## 2. Проанализируйте нагрузки ребёнка в целом. Как часто и куда Вы ходите? Какие у вас ожидания и требования к поведению ребенка? Сколько времени он спит? Есть ли у него возможность для свободной игры? Усталость, перегрузка, голод могут спровоцировать истерику.

## 3. Предоставляйте выбор и свободу. Проанализируйте, что может контролировать ребёнок. Какие дополнительные свободы вы можете ему предоставить?

## 4. Ведите дневник: обстоятельства до истерики, поведение всех участников во время ее и после, сколько времени она длится?

## Что делать родителям в момент истерики?

## 1. Оставайтесь спокойным. Дышите глубоко и медленно — организму важно дать понять, что он в безопасности. Ребенок тут же почувствует Ваше эмоциональное состояние. Ваше спокойствие даст ему сигнал безопасности и любви. Ребенок как бы услышит: «Мне плохо, но мама знает, что делает».

## 2. Если ребенок способен слушать, скажите ему, что Вы понимаете, как ему плохо. Заверьте его, что это нормально — испытывать такие эмоции. Назовите его эмоции. И если получится, попытайтесь угадать его желания: «Я вижу, что ты рассержен, обижен! Тебе очень хотелось бы… и сейчас мы…»

## 3. Если ребенок, Вас «не слышит» (не может слышать), обезопасьте его. Постарайтесь отойти в безлюдное место. Сядьте, обнимите его и дайте ему закончить истерику. Некоторые дети не любят объятий, тогда отпустите его в безопасную зону или комнату, а сами находитесь рядом. Говорить в такой ситуации надо минимально: «Я вижу, что тебе плохо. Я здесь, если тебе нужна моя помощь». Просто будьте рядом! Не угрожайте ребенку. Не применяйте физическую силу. Не обзывайте. Не критикуйте.

## 4. Не уступайте ребенку только потому, что он громко кричит и плачет. Уверенно и с уважением стойте на своем: «Да, я слышу, что ты очень хотел бы… но сейчас мы поступим иначе».

## 5. Позже, когда ребенок уже спокоен, обсудите ситуацию. Назовите те эмоции, которые, как Вы думаете, он испытывал: «Ты очень рассердился. Ты так хотел посмотреть телевизор, но надо было идти спать». Сделайте паузу. Дайте ребенку возможность выразить свои эмоции. Иногда не в словесной форме. Тут можно обсудить, что делать в подобной ситуации в следующий раз (спросите ребенка, что он думает, следите, чтобы это не превратилось в нотацию). Говорите коротко! (дети нас «выключают», если мы долго говорим).

##  Помните, что истерика — это трудно. В этот момент трудно всем: и ребенку, и взрослому! Ваша поддержка станет для ребенка базой его самооценки, веры в себя, умения переносить трудности и справляться с новым.

*Галеса Н.В., педагог-психолог*

 *ГБУ «Центр помощи детям»*