**ДЕТСКАЯ ИСТЕРИКА**

*Каждый родитель сталкивался с этим неприятным явлением —* ***детской истерикой.*** *Кто-то предпочитает игнорировать детские капризы, другие начинают раздражаться и громко отчитывают орущего ребенка. Но детские психологи просят родителей быть осторожнее: существует два типа детской истерики, каждый из которых требует кардинально разной родительской реакции. И важно уметь их различать.*

**Истерика верхнего мозга (верхнего этажа)**

Этот тип детской истерики порождается сиюминутными эмоциями, сильным недовольством или желанием немедленно получить свое. Другими словами, это та самая неприятная ситуация, когда ваш ребенок внезапно встает посреди магазина, крича и топая ногами, настойчиво требуя купить ему новую куклу или радиоуправляемую машинку. Эта истерика — банальная попытка манипулировать родителем с целью добиться желаемого. Возникает она в верхнем отделе мозга и полностью контролируется самим ребенком.

В подобной истерике ребенок полностью контролирует себя, прекрасно осознает происходящее вокруг, потому что причиной возникновения истерики верхнего этажа служит его собственное решение ее устроить. Даже если родителю со стороны так и не кажется, но в данной ситуации его ребенок совершенно адекватен. Это легко проверить: купите ребенку желаемую игрушку, и за долю секунду он снова станет спокойным, а его настроение вернется к полной норме. Истерика верхнего этажа — это своего рода моральный терроризм, для разрешения которого есть только два пути: Согласиться и дать ребенку то, чего он требует. Игнорировать истерику, чтобы ребенок понял — его спектакль не имеет зрителей. Психологи советуют спокойно относиться к детским истерикам подобного рода. Сохраняйте самообладание, оставайтесь хладнокровным. Не идите на поводу у ребенка, чтобы он не использовал в дальнейшем такого «грязного приема» для легкого и безоговорочного достижения своих целей. Спокойным тоном объясните ему, что в данный момент выполнить его желание вы не можете. Приведите весомые доводы, расскажите почему вы отказываетесь, например, покупать новую машинку. Ребенок должен усвоить, что для осуществления его сиюминутного желания сейчас банально нет возможности. И что вы не просто отказываете ему, чтобы настоять на своем. Ребенок почти наверняка быстро успокоится, если вы будете действовать следующим образом:

* Объясните ему, что вы отлично понимаете его желания.
* Дайте резонные причины для отказа.
* Подчеркните ненормальность его поведения и пообещайте соответствующее наказание.
* Предложите сделку: вы купите ребенку машинку или куклу, как только это представится возможным.

*«Эта кукла действительно очень красивая и я отлично понимаю, почему ты ее так сильно хочешь. Но сейчас у нас совсем нет лишних денег, мы не можем купить ее сегодня. Ты ведешь себя очень некрасиво, мне стыдно за тебя. Если ты не успокоишься, то мне придется наказать тебя, и тогда в эти выходные ты не поедешь в цирк. Если ты успокоишься и поймешь, что сейчас ведешь себя ужасно, то мы купим тебе куклу сразу, как только у нас появятся на нее деньги».*

Если же ваш ребенок, даже несмотря на все ваши логичные доводы и спокойный тон, продолжает буйствовать и требовать своего, то обязательно исполните обещанное наказание. И донесите до него важную мысль о том, что теперь он никогда не получит желаемого. И это целиком и полностью его вина! **Ребенок должен осознать, что не все его желания обязаны мгновенно воплощаться в жизнь, но если он будет терпелив и научится вести себя адекватно, то в итоге получит то, чего так хочет.**

**Истерика нижнего мозга (нижнего этажа)**

В отличие от истерики первого типа, истерика нижнего этажа — явление, порожденное временной неадекватностью ребенка. Сильные негативные эмоции или переживания захлестывают его настолько сильно, что он теряет способность мыслить здраво или вменять родительским словам. Этот тип истерики охватывает нижний отдел мозга, полностью перекрывает способность к самоконтролю и блокирует доступ к верхнему отделу. Детская истерика нижнего этажа напоминает состояние аффекта, когда верхняя часть мозга попросту отключается, а мыслительный процесс блокируется. В эти минуты мозг ребенка функционирует совсем иначе, а любые ваши слова просто-напросто не дойдут до его сознания. Единственный путь прекратить этот тип истерики — снять психическое напряжение, чтобы ребенок смог быстрее прийти в себя.
**Ругать ребенка, стыдить его или кричать при истерике нижнего этажа бесполезно!** Ребенок все равно не сможет понять вас. Важно помочь ребенку выйти из состояния настоящей истерии, чтобы он не мог травмировать себя или нанести кому-либо (чему-либо) серьезный вред. Помните о том, что ребенок сейчас совершенно неадекватен! Нельзя игнорировать его состояние, оставлять одного в комнате или уходить прочь с отрешенным видом. Когда любые здравые доводы и логика бессильны, то действуйте принципиально иным способом:

* Возьмите ребенка на руки, крепко прижмите его к себе;
* Тихо и ласково обращайтесь к нему, убедите свое чадо в том, что сейчас уже все хорошо;
* Лучше унести ребенка подальше от того места, где у него начался приступ истерии;
* Успокойте его тактильно: ласковые поглаживания и нежные объятия зачастую очень эффективны.

Первоочередной является необходимость вернуть ребенка в состояние здравой адекватности. И лишь после того, как он полностью пришел в себя, уже можно начинать вести спокойный диалог. Не стыдите ребенка и не пытайтесь его ругать, потому что истерика может повториться. Задача родителей — выяснить причины, по которым произошла вспышка истерии. Ребенок, которого одолела истерика нижнего этажа прежде всего нуждается в утешении и родительской ласке!

*«Ты настолько сильно не хотел доедать свой обед? Неужели каша тебе так не понравилась? Или ты уже был сыт и не хотел доедать? Не нужно так расстраиваться, ты же мог просто сказать, что уже наелся. Давай ты будешь говорить нам с папой, когда больше не захочешь есть, а мы не будем тебя заставлять. Хорошо, мы договорились?»*

Родитель должен понять, что есть весомая разница между тем, когда ребенок истерит из-за своих прихотей и того, когда он всерьез подавлен и расстроен. Взрослому человеку тяжело снизойти до уровня своего чада. Но порой маленький ребенок может действительно сильно расстроиться из-за несущественного происшествия или мелочи, даже впасть в состояние горькой тоски. После того, как ребенок успокоится и его верхний отдел мозга сможет нормально функционировать, родитель должен попытаться спокойно поговорить с ребенком, вызвать на ответный диалог, призвав чадо порассуждать логически.

*«Даже если еда показалась тебе не очень вкусной или если ты уже наелся, то не стоит вести себя таким образом. Это очень некрасиво! Ведь я старалась и готовила для тебя. Ты мог бы просто сказать, что не голоден, я бы не стала тебя заставлять есть. Нельзя выходить из себя, если тебе просто что-то не понравилось».*

Именно в этот момент, когда ребенок предварительно был понят вами, получил свою долю утешения и сочувствия, вы можете проводить щадящие воспитательные меры. Верхний отдел мозга больше не блокируется, истерика позади, а ребенок становится восприимчив к вашим словам и наставлениям.

**Как быстро распознать верный тип истерики**

Не всякий родитель обладает навыками тонкого психолога, так что порой определить тип развернувшейся перед глазами детской истерики бывает очень трудно. И возникают сложности с выбором собственной ответной реакции. Но можно различить истерики по ряду нюансов.

**Ложная истерика:**

* Вы замечаете, что кричащий ребенок вас слушает и понимает;
* Ребенок быстро успокаивается после угроз о наказании;
* Ребенка можно отвлечь или заговорить, переключить его внимание;
* С ребенком получается договориться;
* Истерика больше носит демонстративный характер.

**Истинная истерика:**

* Ребенок не понимает ваших слов, он будто вас не слышит;
* Он не успокаивается даже после того, как вы пообещали осуществить его желание;
* Ребенок пытается причинить вам или себе вред, стремится что-то разбить, ударить кого-либо;
* Он не может контролировать свое тело, а речь если и есть, то она бессвязна;
* Истерика напоминает состояние аффекта.

**Помните: порой даже взрослому человеку тяжело справляться со своими эмоциями, а для маленького ребенка это и вовсе часто бывает невозможно.**