**Дитяча істерика: чому виникає і як подолати?**

Існує два найпоширеніших чинники, що провокують істерику в дітей дошкільного віку. Найчастіше істерики виникають у дитини надто розпещеної, обласканої, оточеної любов’ю, задарованої, особливо якщо вона єдина в сім’ї. Усі бажання дитини батьки зазвичай неодмінно виконують. А якщо ні, вона змалку знає, що є такий чудовий спосіб вплинути на дорослих, як капризувати, що згодом переростають у істерики. Цей спосіб дитина не раз випробовувала і переконалася – він «працює».

У таких випадках дорослі прагнуть вирішити всі проблеми «коханої» дитини – і не лише в дошкільному дитинстві, а й до самого вступу до вишу, а то й довше. У результаті дитина виростає інфантильною, перед конфліктами і стресовими ситуаціями відчуває повну розгубленість, тому й обирає перевірений нею спосіб захисту від неприємного – істерику.

Звісно, схильність дітей до істерик залежить не лише від стилю виховання та сімейного клімату. Багато чого визначено заздалегідь. Зокрема, схильність дитини до істерик може бути пов’язана з типом нервової системи. Слабка й неврівноважена нервова система – додатковий чинник ризику. Значення має і темперамент. Так, холерики і меланхоліки більш схильні до істеричної поведінки, ніж флегматики і сангвініки.

**Вікові періоди, що є «небезпечними» для появи істерик:**

* 3 роки – перехід від раннього дитинства до дошкільного віку;
* 6-7 років – перехід від дошкільного віку до молодшого шкільного;
* 11-15 років – перехід від молодшого шкільного віку до підліткового.

У ці вікові періоди відбуваються кардинальні зміни психіки й функціонування організму, що теж може стимулювати появу істерик.

Однак дорослим, насамперед батькам, варто пам’ятати, що криза вікового розвитку є нормативним явищем психічного розвитку дитини та її особистісного становлення. А от загострення негативних поведінкових проявів у дітей в цей період є свідченням незадоволеності дитини її місцем в сім’ї, обмеженістю її ролі в ній тощо. Тож здебільшого перетворення кризи вікового розвитку на критичний період пов’язано з небажанням чи невмінням батьків побачити зрослі можливості дитини і її потреби у змінах.

**Стадії протікання істерики у дитини**

Найліпший спосіб «швидкої допомоги» в боротьбі з дитячою істерикою, незалежно від того, чим вона викликана, - це вміння дорослих керувати процесом. Для цього батьки та педагоги мають знати всі стадії протікання істерики та вміти правильно поводитися з дитиною під час кожної з них.

ПРОВОКАЦІЯ СВАРКИ

Будь-яка істерика починається з провокації дитиною сварки, коли їй щось не подобається чи не влаштовує. І саме в цей момент виникненню істерики найлегше запобігти, негайно переключивши увагу дитини.

*Якщо у дитини от-от розпочнеться напад істерики, можна запропонувати їй щось намалювати чи прогулятися, наприклад, до магазину за морозивом. Якщо це дитина старшого дошкільного віку, можна сказати щось на кшталт: «Вибач, поговорімо про це пізніше, мені треба збігати в аптеку». Ще один дієвий спосіб швидко нейтралізувати початок істерики у дитини до 8 років – потримати її руки 2-3 хвилини під проточною холодною водою.*

КРИКИ ТА ЗВИНУВАЧЕННЯ

Друга стадія істерики у дитини зазвичай супроводжується криками та звинуваченнями.

*Щоб уникнути подальшого розвитку істерики, доцільно неголосно сказати дитині: «Заспокойся, тоді поговоримо», - і якомога швидше віддалитися від неї. Як варіант, дорослий може зачинитися в іншій кімнаті, піти до сусідів, головне – не входити в контакт з дитиною. До речі, це допоможе заспокоїтися і самому дорослому.*

БУЙСТВО

На завершальному етапі істерики дитина починає кидати все, що потрапляє їй під руку. Дорослому не слід хвилюватися, нехай дитина випустить пар. А от після того, як вона відносно затихне, можна починати її заспокоювати.

*Якщо дитині молодшого дошкільного віку допомагають заспокоїтись обійми чи ласкаві слова з боку дорослого, то дитині старшого дошкільного віку після істерики потрібен «тайм-аут». Ліпше за все зробити вигляд, що нічого не відбулося. Не потрібно її сварити, намагатися обговорювати те, що сталося, і вимагати, щоб вона негайно склала розкидані речі. Але це зовсім не означає, що про подію треба забути раз і назавжди. Навпаки!*

ОБГОВОРЕННЯ НЕПРИЄМНОЇ СИТУАЦІЇ

Після того як напад істерики завершився, із дитиною обов’язково слід обговорити цей неприємний інцидент. Дитина старшого дошкільного віку уже здатна до діалогу, може пояснити свої бажання й небажання і водночас дослухатися до аргументів і побажань дорослого.

Із дитиною молодшого й середнього дошкільного віку доречно проаналізувати ситуацію в процесі гри, попутно обговорюючи дії персонажів і те, як слід і не слід поводитися.

*Якщо істерика була викликана, наприклад, тим, що батьки прибрали в кімнаті дитини, і таким чином завадили її грі (тобто дорослий порушив особистий простір дитини), варто обговорити зобов’язання з прибирання кожного з членів родини. Наприклад, ігровий куточок, робочий стіл – це зона відповідальності дитини (дещо пізніше можна додати і стеження за порядком у шафі), а от пилососити й мити підлогу мають батьки.*

Ну і насамкінець, можна поговорити з дитиною про те, як діяти, коли вона відчуває, що от-от вийде із себе.

*Хороший спосіб уникнути істерики – запропонувати дитині порвати необхідний журнал або намалювати свої емоції так, щоб ручка рвала папір*.

Успіх переговорів залежатиме від того, чи вдасться дорослому побудувати місток взаємної довіри з дитиною. Якщо для батьків це неприйнятно («Замала ще, аби виставляти свої вимоги») або стосунки з дитиною занадто складні, ліпше звернутися за допомогою до практичного психолога. Консультації зі спеціалістом допоможуть знайти спільну мову з дитиною. А можливо, на прийом до фахівця буде рекомендовано прийти всією родиною.

Отже, підсумуємо. Прояви істерики у дітей можуть виникати у різному віці та абсолютно зрізних причин. Чинники, що їх провокують, найчастіше пов’язані зі способом виховання, особливостями сімейного клімату чи кризами вікового розвитку дитини. Однак нерідко істеричні прояви можуть сигналізувати про наявність проблем зі здоров’ям. Якщо дорослим впоратися з дитячою істерикою самостійно не вдається, ліпше звернутися до невропатолога та інших лікарів. Фахівці допоможуть визначити причини істеричних проявів і дібрати ефективну методику лікування.