

## Консультация для родителей «Как справиться с детской истерикой»

Детские истерики – это крайне неприятное явление, с которым сталкиваются все родители детей в возрасте от года до трех лет, а иногда и старше. Своими капризами и истериками ребенок пытается достичь желаемого или выразить свой гнев по поводу запретов или ограничений.



*Детская истерика* - это сильный эмоциональный всплеск, приступ, подкреплённый, как правило, негативными эмоциями: раздражением, гневом, отчаянием, агрессией. Детские истерики сопровождаются громким криком, плачем, ребенок выгибается назад (истерический мостик). В состоянии истерики ребенок слабо контролирует свою моторику, он может биться головой об стену или о пол и при этом практически не чувствовать боли.

*Что вызывает детскую истерику?* Толчком к началу истерики для ребенка может послужить обычное родительское «нет». Приступ истерики длится недолго. Чаще всего ребенок сознательно продолжает кричать и плакать, чтобы добиться от родителей своего. Припадки истерики могут испытывать все маленькие дети, но особенно подвержены им дети со слабой нервной системой, неврологическими нарушениями.



Также нужно разграничить понятия «истерика» и «каприз». И то, и другое может сопровождаться падением на пол, криками и плачем. Но *капризы* носят обдуманый характер, малыш прибегает к ним преднамеренно, чтобы добиться своей цели. *Истерики* обычно носят произвольный характер, ребенок просто не может совладать с охватившими его эмоциями, поэтому его гнев и разочарование находят выход в неконтролируемых истерических приступах.

Взрослым нужно учитывать, что детская психика еще очень слабая, и в моменты приступов гнева ребенок не может контролировать свои эмоции. Помните, эти слезы искренние, ребенок не играет, он в отчаянии и нуждается в вашей помощи.



### ***Как же себя вести, если детские истерики становятся явлением регулярным?***

Самое важное правило: если ребенок устроил истерику, нельзя выполнять то, чего он добивается. Если родители будут потакать ребенку в момент его истерических припадков, тогда детская истерика станет излюбленным способом достижения желаемого.

В момент истерики не нужно разговаривать с ребенком. Не уговаривайте его, не ругайте, не кричите – все это будет неэффективно, и даже может стать стимулом к продолжению истерики. Но в то же время нельзя оставлять ребенка одного. Будьте рядом, оставайтесь спокойными, постарайтесь переждать вспышку. После того, как пик страстей позади, возьмите ребенка на руки, пожалейте, успокойте.

Относитесь к истерикам спокойно, игнорируйте их, насколько это возможно. Но при этом не выходите из комнаты, а спокойно занимайтесь своими делами. Малыш очень быстро поймет, что его истерики не приносят ему желаемого внимания, а значит, незачем тратить на них свои силы.

### **Правила для родителей, желающих избежать истерики:**

Ребенок постоянно учится управлять своим поведением, эмоциями и импульсами. Приручить истерику можно такими нехитрыми способами:

- ✓ *Игра «без правил».* Убедитесь, что ребенок имеет достаточно свободного времени, во время которого он может играть, не заботясь о беспорядке вокруг, не отвлекаясь от игрового действия.

- ✓ *Отвлеките ребёнка.* Прежде, чем истерика набрала обороты, попытайтесь переключить внимание ребенка на какой-то интересный объект: пейзаж, игрушку, книжку. Это учит ребенка тому, что он может переключать энергию и переходить к другим занятиям, если ему этого хочется.
- ✓ *«Я знаю, что ты чувствуешь».* Назовите эмоции, испытываемые ребенком: «Я вижу, ты злишься» или «Мне кажется, ты устала». Стоит ребёнку научиться объяснять то, что он переживает, как главная причина капризов и истерик снимается сама собой.
- ✓ *Своевременная помощь.* Обычно разочарования могут подстергать детей, если они берутся за дела и игры слишком сложные для них. Но тут могут вмешаться родители и помочь, например, изменить траекторию машинки, чтобы она не врезалась в ножку кровати, помочь взобраться на детскую горку и т.п., правда, при этом не нужно пытаться все сделать за кроху, он должен быть уверен, что сам в состоянии справляться с трудностями и добиваться цели.
- ✓ *Игнорируйте требования.* Истерики на людях заставляют некоторых родителей пойти на поводу у маленького скандалиста и дать ему то, что он хочет. Но ребёнок может повторить истерику в следующий раз в похожей ситуации. Обсудите истерику. После того, как ребенок успокоился, поговорите о том, что его так расстроило. Обнимите его, расскажите, как сильно вы его любите, и о том, как приятно вам находиться с ним рядом, когда он спокоен. Это помогает ребенку задуматься над тем, как его поведение действует на окружающих.

Период истерики начинается приблизительно с полутора лет и длится до четырех лет. Пиком капризности и упрямства считаются 2,5-3 года. Хотя мальчики упрямее девочек, девочки чаще капризничают. В кризисный период истерики могут случаться от пяти до двадцати раз в день, то есть почти по любому поводу. Помните, что истерики у детей – явление временное. И после четырех лет оно бесследно исчезает, так как ребенок уже в состоянии выразить свои чувства и эмоции. Поэтому наберитесь терпения и по мере взросления ребенка объясняйте, что истерика — бездейственный способ поведения.

