

Консультация для родителей

Истерики





Совсем маленькие дети закатывают истерики потому, что им часто не хватает слов, чтобы выразить свои нужды. Неудовлетворенность от непонимания накапливается и выливается в слезах и криках. Ребенок дошкольного возраста, который регулярно закатывает истерики, и который не страдает задержками языкового и умственного развития, возможно, находится в стрессовом состоянии. Причин этому может быть множество.

Причины истерики	Решение проблемы
Совсем маленькие дети закатывают истерики потому, что им часто не хватает слов, чтобы выразить свои нужды. Неудовлетворенность от непонимания накапливается и выливается в слезах и криках	Помогите ребёнку выразить свои чувства и потребности словами
Физический и психологический дискомфорт: ребёнок заболел, голоден, хочет спать, устал	Истерика пройдёт сама собой при устранении дискомфорта. Старайтесь не допускать переутомления ребёнка. Помните, что дети устают не от тех же самых причин, что и взрослые
Ребёнку не хватает вашего внимания, и он таким способом стремится завоевать его	Дайте понять ребёнку, что таким способом он не добьётся вашего внимания. Попробуйте найти 30-50 минут в день для совместных занятий с малышом. Неважно, что делать (играть в машинки, мячик, куклы, петь, читать книжку и т.п.), главное – вместе!
Ребёнок манипулирует вами, он привык таким образом добиваться всего, что он хочет	Отличить манипуляцию нелегко, но понаблюдайте за своим ребёнком : как именно он плачет, что помогает ему успокоиться. И если вы поняли, что это действительно манипуляция с его стороны, то соберите волю в кулак и не поддайтесь на уловку . Помните: чем раньше вы это сделаете, тем легче будет переломить ситуацию.

Помните, что появлению истерик у ребёнка способствуют некоторые особенности воспитания в семье:

- Слишком высокие или слишком низкие требования к ребёнку
- Пренебрежение к его потребностям или жестокие наказания
- Раздор в семье, отсутствие единства требований
- Чрезмерная избалованность
- Недостаточное внимание к обучению ребёнка навыкам общения

Как предотвратить проблему

- Подумайте, как предоставить детям достаточно возможностей для выхода чувств и эмоций.
- Эмоциональных срывов будет меньше, если Вы дадите ребёнку возможность действовать по собственному плану и разумению (с Вашей поддержкой и присмотром), т.е. не будете подавлять его инициативу и самостоятельность.

Как справиться с проблемой, если она уже есть

➤ Старайтесь **не обращать внимания** на истерики, только следите, чтобы проблема осталась в пределах **безопасности**. Помните, что цель такого поведения – добиться желаемого или «выпустить пар». В любом случае, если Вы обращаете на истерику внимание (неважно, позитивное или негативное), Вы способствуете тому, чтобы такие вещи происходили чаще.

➤ Главное средство от истерик – не впадать в такое же неистовство, пытаться **сохранять спокойствие, выразить своё сочувствие ребёнку**:

«Я понимаю, что ты сейчас злишься, потому что мы не можем купить тебе...», «Я знаю, как это обидно, когда...», «Когда ты успокоишься, мы обсудим с тобой, что произошло».

➤ Можно попытаться **взять ребёнка на руки, прижать к себе** и ждать, когда всё закончится, выражая своё сочувствие, желательно одной часто повторяющейся фразой. Ребёнок не услышит Вас с первого раза, но повторив эту фразу 20 раз, Вы достучитесь до своего малыша, и он будет благодарен Вам, что Вы не дали волю своим чувствам (а как хотелось!).

➤ Если истерика в самом разгаре, улучите момент, когда ребёнок набирает воздух, чтобы огласить окрестности новыми криками, и очень выразительно и захватывающе **начните рассказывать какую-нибудь историю**.

➤ Дети 3 – 5 лет вполне способны понять логичные объяснения взрослых. Пора **учить ребёнка переживать и проживать неприятности**, а не делать вид, что ничего не произошло. Конечно, объяснить что-либо громко кричащему ребёнку очень трудно, поэтому вести разговор лучше, когда малыш немного успокоится.

➤ По возможности забудьте, что на Вас смотрят: эти люди и сами не раз попадали в такую ситуацию. Если своей истерикой ребёнок приводит

в замешательство окружающих, то быстро отведите его в сторону **подальше от «зрителей»**. Спокойно скажите ему: «Бывает так, что человек очень сердится, и это нормально. **Но совсем НЕ нормально, когда этот человек начинает мешать всем остальным.** Когда ты почувствуешь, что успокоился, можешь вернуться к нам (к детям)».

➤ Попросите, чтобы вместе с Вами за ребёнком **понаблюдали более опытные люди**, - возможно, Вы, сами того не ведая, делаете нечто такое, что провоцирует ребёнка на истерики.

➤ Обсудите возможные причины такого поведения **с другими членами семьи**. Вместе подумайте над тем, как решить эту проблему.

