**МКДОУ Шошинский детский сад**

**Консультация для родителей**

**«Детские истерики»**

Подготовила: воспитатель Зубарева М.А.

Большинство **родителей малышей**, а иногда и детей старше, сталкиваются с очень неприятным явлением – **детскими истериками**. Возникновение **детских истерик неизбежно**, все дети проходят этот этап развития. Своими капризами и **истериками** ребенок пытается достичь желаемого или выразить свой гнев по поводу запретов или ограничений. Зачастую **детские капризы и истерики** совершенно необоснованны.

**Детская истерика** - это сильный эмоциональный всплеск, приступ подкрепленный как правило, негативными эмоциями: раздражением, гневом, отчаянием или агрессией. **Детские истерики** сопровождаются громким криком и плачем. 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 же может вызвать **детскую истерику**?

1. Неспособность выразить вербально личное недовольство.

2. Стремление привлечь к себе внимание.

3. Желание иметь что-то очень важное и необходимое.

4. Недосыпание, утомление, чувство голода.

5. Болезнь или состояние после болезни.

6. Желание подражать сверстникам или взрослым.

7. Чрезмерная опека и патологическая строгость взрослых.

8. Отсутствие выраженного отношения к отрицательным и положительным поступкам у малыша.

9. Невыработанная **система** наказаний и поощрений ребенка.

10. Отрыв от интересного занятия.

11. Ошибки воспитания.

12. Слабый и неуравновешенный склад нервной **системы малыша**.

Как правило, 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** и неврологическими нарушениями. **Истерика** может пройти бесследно, а может окончиться рвотой или одышкой, внезапной вялостью и усталостью ребенка. Если у Вашего малыша наблюдаются такие симптомы при **истериках** – это повод обратиться к невропатологу за **консультацией**.

Нужно разграничить понятия «**истерика**» и «каприз». И то, и другое может сопровождаться падением на пол, криками и плачем. Но капризы носят обдуманный характер, малыш прибегает к ним преднамеренно, чтобы добиться своей цели. Как правило, капризы свойственны детям от двух лет. **Истерики** обычно носят непроизвольный характер, ребенок просто не может совладать с охватившими его эмоциями, поэтому его гнев и разочарование находят выход в неконтролируемых **истерических приступах**.

Вам 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. Пусть его поведение не оправдано внешними причинами, но он находится в тяжелом эмоциональном состоянии и нуждается в вашей помощи.

Ребенок постоянно учится управлять своим поведением, эмоциями и импульсами. Иногда способность сохранять самообладание утрачивается, что может привести к **истерике**. Психологи утверждают, что нет ни одного волшебного способа устранить **истерику**, но есть много приемов, которые могут помочь, и задача **родителей** найти тот прием или приемы, которые подходят именно их ребенку.

Используя следующие простые приемы можно избежать **истерических приступов**:

1. Полноценный отдых, соблюдение режимных моментов.

2. Не допускать переутомления.

3. Уважительно относится к досугу малыша, позволять ему играть и отводить для этого достаточное время.

4. Прояснять чувства малыша, например, («Ты сердишься, потому что не получил шоколадку», или «Тебе не дали игрушку и ты обиделся».) Это позволит ребенку научиться говорить о собственных чувствах и пытаться их контролировать. Дайте возможность ребенку понять, что есть определенные пределы, которые нарушать недопустимо. Например, «Ты сердишься, я понимаю, но кричать в больнице нельзя».

5. Не пытайтесь за малыша все делать, покажите ему, что он уже взрослый и способен сам справиться с трудностями (подняться на горку, спуститься по лестнице).

6. У малыша должно быть право выбора. Например, надеть желтую или зеленую футболку; идти в парк или гулять во дворе.

7. При отсутствии выбора, сообщается то, что будет происходить: «Идем в магазин».

8. Если ребенок стал плакать, то попросите его, например, показать что-нибудь или найти какую-то игрушку.

**Истерика** у ребенка может случиться на улице, в автобусе или в магазине. Что же делать?

1. Прежде всего, позаботиться о безопасности пространства. Убрать опасные предметы или унести ребенка туда, где спокойно, если это возможно.

2. Помолчать. Успокоить малыша в момент сильного напряжения невозможно. Есть исследования, показывающие, что уговоры, наказания и ругань только продлевают **истерики**.

3. Иногда посторонним свидетелям кажется, что они лучше **родителей знают**, как справляться с **детскими истериками**, и люди искренне пытаются «причинить добро». Если человек не оказывает помощь и поддержку, а давит на ребенка своим: «Сейчас дядя милиционер тебя заберет», то лучше попросить его уйти. Ребенок крайне уязвим в момент **истерики** и потеря связи с взрослым, даже такая символическая, которая воспринимается взрослыми как шутка, может усилить **детский гнев и страх**.

4. Терпеливо ждать, пока пройдет приступ ярости, и наступит стадия, когда ребенок хочет, чтобы его пожалели. Жалеть можно и нужно, это даёт понять, что **истерика** не испортила ваши отношения, но вот поощрять или подкреплять успокоение подарками, тем более вещами, из-за которых случилась **истерика**, не стоит, это может закрепить нежелательную модель поведения. Достаточно будет любви и внимания.

5. После **истерики** ребенок успокоится и может почувствовать слабость, захотеть спать, пить или есть. Хорошо если он получит такую возможность.

6. Обсудить произошедшее с ребёнком можно спустя какое-то время. Можно обозначить границы, объяснить, что с ним произошло: «Ты очень разозлился на маму, за то, что она не купила шоколадку, громко плакал и валялся на полу».

Совершенно естественно будет высказать свое недовольство, таким поведением, но не самим ребенком.

Когда ребенок в состоянии аффекта - он не контролирует себя и ему довольно плохо. **Родитель может**«заразиться» аффектом и разгневаться, почувствовать отчаяние и следом вот это вот: «ну, сколько можно, опять начинаешь?». Некоторым **родителям бывает стыдно за**«такое поведение» чада. Чувствовать раздражение, и даже гнев на ребенка из-за его **истерики вполне нормально**.

Примите свою беспомощность. Бывает, что отчаяние заставляет **родителя** паниковать и суетиться, создавать лишний шум, который только усиливает **истерику ребенка**. «Тебя умыть? Подуть? Обнять?». Иногда можно и сдаться. Ну, лежит он и плачет на полу. Может быть так удобнее плакать и страдать. А хорошо ведь устроился? Если прилечь рядом и поныть тихонько – мир не рухнет. А ребенок будет удивлен.

Многим **родителям** в такие напряженные моменты кажется, что все остальные дети в мире прекрасны, что они никогда не ведут себя так жутко, что только их ребенок просто издевается и капризничает им «на зло».

Если сдержать **родительский гнев не удалось**, то стоит, потом объяснить ребенку — почему **родители злились**, сказать, что это не его вина, что он вырастет и таких ситуаций удастся избежать. Почти наверняка.

Желательно, чтобы спокойной тактики поведения и неприятия **истерик** придерживались все члены семьи, чтобы мамино «нет» никогда не превращалось в папино «да» или бабушкино «может быть». Тогда ребенок довольно быстро поймет, что **истерика** — это вообще не метод, и прекратит испытывать нервы взрослых на крепость.

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. Желаю вам большого терпения и огромной любви к вашим детям.