**Консультация для родителей**

**«Детские истерики»**

Воспитание детей по определению не может быть легкой задачей. Родители понимают это буквально с первых дней жизни малыша. Но впервые сталкиваясь с детской истерикой, они могут почувствовать свое полное «педагогическое» бессилие.

И лишь немногие знают (или понимают на уровне интуиции), что от их поведения в такие моменты зависит то, как пойдет дальше развитие личности ребенка. Возьмет ли он этот «метод» на вооружение как эффективное средство манипуляции и   достижения желаемого или научится вести осмысленный и спокойный диалог.

**Причины детских истерик:**

Бытует мнение, что детская истерика может быть следствием избалованности и невоспитанности ребенка, или же она — возрастное явление, которое ребенок со временем перерастает.

Но в действительности причины детских истерик отличаются гораздо большим разнообразием.

* **Неспособность ребенка выражать свои желания или** **потребности с помощью слов**. Обычно такие истерики, с помощью которых ребенок пытается сообщить о своем недовольстве, страхе и пр., свойственны детям до 2 лет. Истеричное поведение вызвано своего рода бессилием — ребенок не может сформулировать свои жалобы или не знает, как это сделать, вследствие чего развивается чрезмерная эмоциональная реакция.
* **Желание обратить на себя внимание**. Истерики по этой причине часто развиваются у детей, которым уделяют слишком мало внимания или, наоборот которых опекают чрезмерно.
* **Отсутствие четкой системы поощрений и наказаний** ребенка, вследствие чего у него не выработана модель поведения, в которой есть допустимые границы.
* **«Синдром подражания»,** при котором ребенок пытается повторять поведение взрослых, персонажей мультфильмов или кино, компьютерных игр и пр.
* **Физическое недомогание.** Во время болезни или в период выздоровления у детей, особенно в 2–4-летнем возрасте, может резко повышаться склонность к истерикам, которые вызваны плохим самочувствием.
* **Попытки добиться желаемого.** Истерики такого типа — это манипулятивное поведение, которое обычно формируется на основании уже полученного опыта. Так, если ребенок, несколько раз устроив истерику, добился того, чего хотел — для него это становится удобным способом и впредь получать желаемое.
* Но независимо от причин такого поведения, родители, сталкиваясь с детской истерикой, приходят в растерянность.

**Первое побуждение — дать ребенку все, что он хочет, только бы он прекратил «сцену». Но именно в этом кроется основная ошибка, и речь не только о том, что ребенок может «вооружиться» манипулятивными приемами и применять их в будущем.** Даже если у малыша есть причины для истеричного поведения — например, он не может сформулировать свою жалобу или выразить недовольство другим способом — поощрение истерик может привести к тому, что у ребенка не выработается навык выражать и обсуждать свои чувства и эмоции. И в дальнейшем истерики сменятся демонстративным поведением — нарочитыми обидами, играми в «молчанку», пассивной агрессией.



**Как справится с детской истерикой:**

В случае с истерикой основную роль играют эмоциональные реакции — обида, стыд, злость и пр., с которыми ребенку сложно справиться. Такое поведение, в зависимости от возраста ребенка, может сопровождаться агрессией по отношению к окружающим или к самому себе (ребенок может расцарапывать себе руки, лицо, биться головой или всем телом о стену). Также могут наблюдаться непроизвольные судороги, так называемый истерический мост — ребенок, падая на пол, выгибается дугой.

Пиковым «истерическим» возрастом считаются 3 года — частота приступов может достигать свыше десяти в день, и родители могут приходить в полное отчаяние, не будучи в состоянии справиться с таким поведением. Особенно сложно действовать «по правилам», когда возникает угроза здоровью малыша — не чувствуя боли во время истерического приступа, ребенок может действительно сильно поранить себя.

Но важно помнить, что если истерика развивается спонтанно, то продолжается она, подкрепляемая вниманием окружающих. Поэтому действовать рекомендуется так:

* **Если истерика проявляется только криками, топаньем** ногами, слезами и другими «безопасными» признаками, лучше оставить ребенка в покое. Не нужно уговаривать его, просить остановиться, пытаться переключить его внимание на что-то другое. Не выпускайте ребенка из вида, но не трогайте его — сохраняйте спокойствие (пусть даже только видимое), и малыш в большинстве случаев успокаивается в течение 2–5 минут, так как его поведение не подкрепляется вашими реакциями.
* **При истериках «тяжелого» типа**, когда ребенок несознательно вредит себе или окружающим, крепко обнимите его (желательно, не беря его при этом на руки — пусть он остается там, где есть, и чувствует «почву под ногами»). Удерживайте его так, пока он не успокоится, но не показывайте никаких реакций в виде жалости, сочувствия, злости и пр.
* **Помните золотое правило:** пытаться убедить, успокоить, отвлечь ребенка можно до истерики и после нее, а во время истерического приступа любые ваши реакции станут лишь подкреплением такого поведения.



Но истерику у ребенка сравнительно легко предупредить. Важно внимательно наблюдать за малышом и замечать, что предшествует такому поведению: определенные гримасы, хныканье, требования и пр. И каждый раз, наблюдая предвестники истерики, отвлекать ребенка — предложить ему посмотреть в окно, «гуляет ли кошка», «идет ли дождь» и пр. Важно учить ребенка выражать свои чувства и эмоции с помощью слов.

**Чего делать нельзя:**

* Нельзя кричать на ребенка
* Оставлять его одного
* Говорить, что позовете Бабу - ягу и она его заберет
* Ни в коем случае нельзя бить ребенка

**Как следует вести себя взрослым:**

* **Наблюдать** за малышом, чтобы понять какой уровень нагрузки приемлем для него.
* **Контролировать** количество впечатлений, не перегружать ребёнка.
* **Соблюдать** дневной режим
* **Заблаговременно подготавливать** малыша к предстоящим событиям.
* **Соизмерять** нагрузки и отдых ребёнка.
* **Выдвигать** ребенку посильные для него **требования** и постараться, чтобы ваши ожидания от ребёнка соответствовали понятию реалистичных.

Но если у ребенка истерики повторяются очень часто, наращивают свою интенсивность, сопровождаются выраженной агрессией или задержкой дыхания, а также если они сохраняются после 4 лет или начинаются в ночное время, следует обратиться к врачу. Такие симптомы могут указывать не необходимость обследования у невролога или психотерапевтическую коррекцию поведения.

**Не стоит бояться истерик у детей, нужно учиться реагировать на них правильно.**

По материалам интернет-ресурсов

Подготовила: воспитатель МДОУ «Детский сад №95»

Закациоло Т.В.

Ярославль 2024