

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 202»

Консультация для родителей

«Детская истерика. Что с этим делать?»



**Выполнила:
Чулкова Е.В.**

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



Истерика – это очень эффективный способ добиться своего, манипулируя взрослыми. Ребенок довольно быстро понимает, что своим неадекватным поведением он ставит нас в неудобное положение и получает желаемое. *Но если взрослые будут достаточно терпеливы, спокойны и последовательны в своих действиях, то могут успешно пресечь или даже предотвратить подобное поведение малыша. Главное не поддаваться и понять, для чего малышу нужна истерика!*

Детские истерики – это крайне неприятное явление, с которым сталкиваются все родители малышей в возрасте от года до трех лет, а иногда и старше. 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 необоснованные. Например, ребенок может устроить крик и плач, потому что ему не дали конфеты, которых в данный момент в доме может и не быть.

Что вызывает детскую истерику? Толчком к началу истерики для ребенка может послужить обычное родительское «нет».



Это является для ребенка сильным эмоциональным раздражителем. Вообще собственно приступ истерики длится недолго. Чаще всего малыш сознательно продолжает кричать и плакать, чтобы добиться от родителей своего.

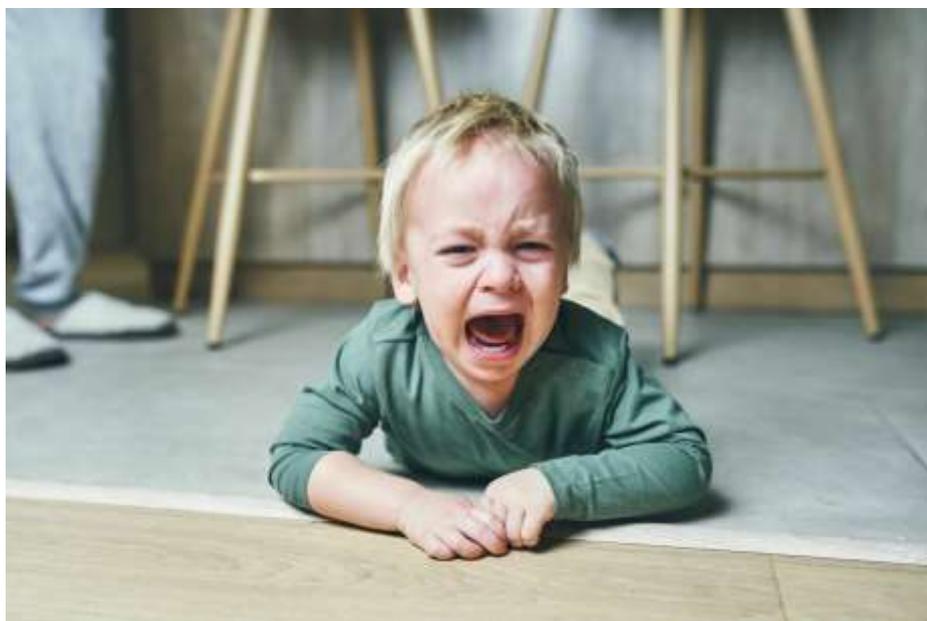
Припадки истерики могут испытывать все маленькие дети, но особенно подвержены им дети со слабой нервной системой, неврологическими нарушениями. Истерика может пройти бесследно, а может окончиться рвотой или одышкой, внезапной вялостью и усталостью ребенка. Если у Вашего малыша наблюдаются такие симптомы при истериках – это повод обратиться к невропатологу за консультацией.

Для чего же на самом деле ребенку истерика.

Почему малыш устраивает истерику? Истерическое состояние для ребенка - это состояние стресса. Такое же, как и у его родителей во время его истерики. И это, не потому что ребенку нравится так себя вести, и уж точно не назло родителям. Своим поведением малыш пытается добиться своего. Но это только сначала! **И если взрослые, не выдерживая идут на поводу у ребенка: «На! Только не плачь!» он обязательно начнет этим пользоваться.**

Вывод: не упустить! Не идти на поводу! НЕТ – значит - НЕТ!

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. Как правило, капризы свойственны детям от двух лет. 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. Пусть его поведение не оправдано внешними причинами, но он

находится в тяжелом эмоциональном состоянии 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 один раз в ответ на истерику мама разрешила взять вазу, которую брать «нельзя», можно со стопроцентной уверенностью сказать – истерика повторится не однажды. **Если родители будут потакать ребенку в момент его истерических припадков, поверьте, очень быстро ребенок научится «истерить» в нужный момент, то есть капризничать.** И 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. Его отчаяние может усугубиться одиночеством. Будьте рядом, оставайтесь спокойными, постарайтесь переждать вспышку. После того, как пик страстей позади, возьмите ребенка на руки, пожалейте, успокойте. Часто малыши не могут самостоятельно выйти из последней стадии истерики, для того, чтобы прекратить плакать, им нужна помощь мамы – не отказывайте ребенку в ласке, даже если он неправ.

Ни в коем случае нельзя кричать на малыша в момент истерики, а уж тем более шлепать. Эти меры только усугубят его состояние. К тому же, и крик и рукоприкладство являются способами проявления внимания, которого ребенок и добивается. 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.

Как пресечь истерику ребенка? Если вы упустили этот момент и ваш малыш уже «пользуется» Вами, запаситесь терпением и научитесь правильно себя вести с ребенком во время его истерик. Что же вы должны сделать, чтобы истерика больше не повторялась?

- помните о причинах первых истерик и постарайтесь предугадать капризы своего малыша. Сделать это не просто, но если малыш каждый раз видя ваш телефон (другой предмет) требует его со слезами...во избежание истерик просто уберите его из зоны видимости малыша.

- не пускать развитие истерики на самотек, когда ребенка уже невозможно будет контролировать. - следить за состоянием ребенка и постараться отвлечь его уже на стадии беспокойства и раздражения, переключив внимание малыша на что-то другое. Постарайтесь успокоить малыша, взяв его на руки, обнимите, поцелуйте и т. д.

- говорите с ребенком присев на колени, что бы он чувствовал, что вы с ним на одном уровне. Не ругайте его и, не в коем случае не кричите. Говорите спокойно и тихо.

Нет зрителей – нет истерики Начавшего истерику ребенка, желательно сразу увести в место, где можно изолировать его от взрослых и случайных зрителей. Если истерика в магазине или в другом людном месте, то нужно постараться увести его от игрушек, сладостей, от других детей до полного его успокоения – он быстрее поймет, что такое поведение недопустимо. И главное: взрослый сам должен быть спокоен и не возмутим!

Реакция взрослых на истерику должна быть постоянной. Взрослым надо сразу выбрать, как они будут вести себя с ребенком в случае истерики и не менять свое поведение. Малыш должен понять, что его поведение бесполезно, а капризы и истерики ни к чему не приведут. Бывает, что ребенок, кроме родителей, устраивает истерики другим взрослым – няне, бабушке или воспитателям. В этих случаях нужно заранее договориться, как они должны себя вести при истерике, чтобы они не потакали капризам, а помогли вместе исправить поведение ребенка.

Научите ребенка выражать свое недовольство. Взрослые должны помочь ребенку научиться выражать свое состояние словами. Маленькие дети еще плохо управляют своими эмоциями и часто бурно проявляют свое недовольство, если их не понимают взрослые или у них что-то не получается. Став союзниками малыша в проявлении своих чувств, взрослые начнут лучше его понимать, а малыш будет больше им доверять.

Правила для родителей, желающих избежать истерики

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.

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. Приберегите «строгие правила» для более серьезных случаев.

Отвлеките малыша. Прежде, чем истерика набрала обороты, попытайтесь переключить внимание ребенка на какой-то интересный объект: пейзаж, игрушку, книжку. Это учит его тому, что он может переключать

энергию и переходить к другим занятиям, если ему этого хочется. Если же истерика уже началась – переключение внимания вряд ли поможет.

Попробуйте пошутить. Если истерика на подходе, но еще не началась, попробуйте разрядить ситуацию юмором. Но будьте осторожны: малыш должен знать, что вы шутите, а не высмеиваете его.

Своевременная помощь. Обычно разочарования могут подстергать детей, если они берутся за дела и игры слишком сложные для их пока еще ограниченных способностей. Но тут могут вмешаться родители и облегчить своим чадам задачу, например, изменить траекторию машинки, чтобы она не врезалась в ножку кровати, помочь взобраться на детскую горку или открыть плотно закрытую крышку бутылки 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 этот способ чреват тем, что ребенок может повторить истерику в следующий раз в похожей ситуации.



Обсудите истерику. После того, как ребенок успокоился, поговорите с ним о том, что его так расстроило. Однако не заостряйте внимание на действиях во время вспышки гнева. Вместо этого, 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.

Не нужно забывать, что состоянием, способствующим детской истерике, является усталость. Старайтесь вовремя укладывать малыша и на дневной, и на ночной сон. Не допускайте переутомления. Если видите, что малыш уже утомился от подвижных игр, предложите ему почитать книжку, порисовать. Ребенок еще не умеет контролировать состояние усталости, и не может вовремя прекратить бегать и прыгать. Задача взрослых, следить за состоянием ребенка и не давать ему переутомляться.

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. Почти все родители сталкиваются с детскими истериками, но не все знают, как правильно реагировать на них. Постоянство поведения и терпение – главное оружие в борьбе с истериками. Лучше сразу отучить малыша от подобных манипуляций, чем трепать потом нервы себе и ребенку. Удачи вам в воспитании ваших малышей и терпения!