

Консультация для родителей: «Помоги мне!» или как вести себя родителям с ребенком в состоянии истерики.

Истерика – это очень яркая эмоциональная реакция, которая сопровождается громким криком, слезами, демонстративным поведением, состоянием, при котором ребёнку сложно успокоиться.

К основным причинам детской истерики можно отнести:

- ✚ Физический дискомфорт. Голод, жажда, боль, зуд повышают вероятность эмоционального неконтролируемого приступа.
- ✚ Отсутствие внимания взрослых. Эмоциональное возбуждение ребенка накапливается, отсутствует возможность поделиться эмоциями. Результат – неконтролируемый выплеск негодования, раздражения, обиды.
- ✚ Усталость, утомление. Риск истерики повышается после активных игр, общения с детьми, насыщенного эмоциями события. Приступы случаются вечером после дальних поездок, шумных праздников, длительных прогулок.
- ✚ Гиперопека. Кризисное состояние характеризуется потребностью проявлять самостоятельность. Чрезмерная забота родителей провоцирует естественное сопротивление ребенка, выражающееся истерикой.
- ✚ Конфликты со сверстниками. Дети не обладают достаточным развитием речи для пояснения собственных желаний, игровых позиций. Отсутствуют навыки коммуникации, необходимые для разрешения конфликтов. Протест выражается истерическим приступом.
- ✚ Непоследовательное поведение взрослых. При отсутствии четкой системы родительских ограничений у ребенка нет ориентиров для выстраивания собственного поведения. Истерики провоцируют неустойчивые запреты, сменяющиеся дозволенностью.

Столкнувшись с таким явлением, родители зачастую не знают как правильно себя вести с малышом, и желают одного, чтобы истеричные капризы как можно быстрее прекратились. От поведения взрослых зависит многое: будут эти истерики длиться годами или прекратят свое существование после нескольких неудачных попыток. В случаях, если взрослые не реагируют и относятся спокойно к истерическим выпадам, то исправить подобную ситуацию возможно достаточно быстро.

Вот несколько советов, которые помогут справиться с детской истерикой.

- **старайтесь не провоцировать истерику.** Например, если ваш ребенок закатывает истерики в магазине, то исключите на этот период походы в магазин с ребенком. Ходите в магазин без него, закупите все необходимое на несколько дней.

- **не обращайтесь внимание.** Во время истерик, капризов никаких споров, уговоров и тем более шлепков. Истерики и капризы любят «зрителей». Как только «зрителей» не стало – прошла и истерика.

- **если истерика не набрала обороты, можно попробовать переключить внимание ребенка.** В момент истерики ребенка можно подойти к окну и обратить внимание, например, на собаку во дворе, или большую машину, выехавшую из гаража. Как правило, любопытство берет вверх, и слезы высыхают.

- **единство требований** Дети очень наблюдательны и прекрасно понимают, что за конфетами надо идти к бабушке, «газировку» купит дедушка, мама не разрешает высоко залезать, а папа – наоборот. В этом сложном пока для ребенка мире ему тяжело сориентироваться, как надо правильно поступать, а несогласованность родителей еще больше сбивает его с толку. Ни один взрослый, воспитывающий ребенка, не должен отменять запреты другого взрослого.

- **будьте последовательны в требованиях**

Родители очень часто непоследовательны в своих требованиях к детям. Например, мама вчера разрешила сыну поиграть с ее любимой вазой, а на следующий день – нет, так как подумала о том, что ребенок может ее разбить. А малышу непонятно – «почему вчера было можно, а сегодня – нельзя?»

- **наберитесь терпения**

Трудно при истериках ребенка сохранять спокойствие, но терпите. В переговоры вступайте, когда ребенок успокоится. Можно обнять его и посочувствовать: «Мне очень жаль, что ты не сдержался», «Я знаю, что тебе было плохо». Учите ребенка выражать свое недовольство словами. Спросите: «Что ты чувствуешь?».

Учите ребенка извиняться за свои поступки, и в следующий раз ему будет легче управлять собой. После истерики расскажите, как вас это огорчило, что он бушевал из-за пустяка. Уверьте ребенка, что вы его любите, чтобы у него не возникло чувства вины.

Если следовать изложенным рекомендациям, то удастся через некоторое время изменить поведение дошкольника в лучшую сторону.