

## **Детская истерика. Что с этим делать?!**

**Детская истерика** – это эмоционально состояние, при котором ребенок не в состоянии контролировать свое поведение. Это демонстративное поведение, выражающее активный протест, собственные страдания и невозможность адекватных реакций.

Маленьким детям трудно сдерживать эмоции, сказать словами, что они хотят или чувствуют. Поэтому в минуты гнева, смущения или разочарования и страха дети кричат, плачут, топают ногами и даже бросаются на пол. Такое поведение проявляется у детей от года до пяти лет.

**У детей до 3-х лет – это капризы и в такой момент достаточно отвлечь, переключить внимание для снятия проблемы. А вот у детей старше 3-х лет могут возникать истерики, как крайняя форма выражения упрямства, своеволия, негативизма, противопоставления себя взрослому.** Когда ребенок научится выражать свои чувства, истерики пойдут на спад. Однако такое обучение во многом зависит от родителей и их реагирования на истерическое поведение ребенка.

Не удивляйтесь, если у ребенка случаются истерики только в вашем присутствии. Так он испытывает на прочность установленные вами правила и ограничения. Кроме того, дети стараются демонстрировать свои чувства и проверять чувства тех людей, которым они доверяют.

### **Можно ли предотвратить истерики?**

Полностью предотвратить их нельзя, но можно снизить вероятность их возникновения. Вот несколько советов:

1. Следите, чтобы ребенок хорошо отдохнул, особенно перед каким-то трудным днем или важным событием;
2. Насколько возможно, придерживайтесь режима дня. Дети - консерваторы, им важно знать, чего ожидать в дальнейшем;
3. Не гуляйте слишком долго, укладывать ребенка спать вовремя;
4. Если вы отправляетесь в путешествие, возьмите с собой любимые игрушки и книги ребенка, чтобы развлечь его;
5. Поощряйте ребенка, чтобы он выражал чувства словами. Можете подсказать ребенку некоторые описания чувств, например: «Я очень рассержена... я устала... я злюсь» и т.п.;
6. По возможности предоставляйте ребенку право выбора, или так называемый выбор без выбора. Например, если он не хочет купаться, можно прямолинейно настаивать на своем решении, а можно спросить его какие игрушки он хочет взять в ванную или, в ситуации, когда ребенок не хочет кушать, можно спросить: «Какую ты будешь кашу: манную или

овсяную?»);

Перед сменой вида деятельности дайте ребенку время, чтобы переключиться на другую деятельность. Ребенок не в состоянии резко менять виды деятельности. Если приближается.

*Сделайте столько минут, сколько ребенку лет, например для 3-х летнего ребенка 3 минуты.*

Помочь малышу вовремя избавиться от отрицательных эмоций, освободиться от накопившегося напряжения, предотвратив тем самым истерику, можно с помощью нехитрой **игры «Бумажный салют»**: вам понадобится ненужный журнал с картинками или 2-3 листа цветной бумаги и подходящая коробочка. Предложите малышу порвать журнал на мелкие кусочки, помогите ему в этом. Затем журнальные обрывки помещаются в коробку или подходящую баночку, после чего ребенок устраивает разноцветный бумажный салют, обсыпая себя и маму яркими бумажками. Потом предложите малышу с вашей помощью собрать все бумажки и положить обратно в коробку. После чего залпы бумажного салюта можно повторять до той поры, пока малышу это не надоест.