КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ.



**Истерики детей раннего и дошкольного возраста. Причины и способы преодоления.**

**Истерика** – состояние сильного нервного возбуждения, которое приводит к потере самообладания.
Дети от 1 года до 5 лет чаще всего громко кричат, плачут, падают на пол и катаются по нему, размахивают руками и ногами, швыряют вещи и топают ногами. Истерика может случиться, где угодно: в магазине, на улице, в транспорте, дома.
**Стадии истерики.**
**1. Крик.**
Ребенок истошно кричит, ничего не требуя и никого не видя вокруг.
**2. Двигательное возбуждение.**
Начинает кидать все, что попадается ему под руку, а если ничего нет, просто топает ногами и размахивает беспорядочно руками.
**3. Рыдания.**
Ребенок рыдает, всхлипывает и смотрит страдающим взглядом.
Если во второй стадии на ребёнка не обращать внимания, то третья не наступит. В третьей стадии вы обязательно должны помочь ребенку успокоиться, иначе она может продлиться бесконечно долго, так как ему трудно справляться со своими эмоциями. Нужно молча крепко обнять ребенка и замереть, глубоко дышать и не злиться самому родителю. Плавно и медленно в такт дыханию покачивать ребенка, гладить по голове и спине, тихонько напевать песенку без слов. Дать до конца выплакаться. Обессилевший ребенок, успокоившись, скорее всего, захочет полежать или даже поспать.
**Причины истерики.**
1. Стремление обратить на себя внимание.
Чтобы истерика не возникала по этой причине нужно заранее предупредить ребенка, что некоторое время родители будут заняты (не смогут уделить время) и предложить альтернативный вариант для самостоятельного занятия.
2. Манипуляция с целью получения желаемого.
В этом случае родителю не надо немедленно отказываться от своего решения, нужно несколько раз уверенно сказать «нет», обосновать запрет, аргументировать причины отказа.
3. Неумение выразить свои чувства другим способом.
Для того, чтобы ребенок учился выражать эмоции, очень важно дать ему возможность выразить любые, даже самые сложные чувства в безопасной обстановке без осуждения. Посмотрите вместе мультфильмы, обсудите поступки героев, их мотивы, эмоции и предложите ребёнку поразмыслить, как бы он поступил в сложившейся ситуации.
4. Утомление, недосыпание, чувство голода.
Для детей, склонных к истерикам, очень важно соблюдение распорядка дня. Нужно кормить и класть спать вовремя, не допускать переутомления, не играть в активные игры перед сном, не гулять слишком долго.
5. Желание подражать взрослым или сверстникам.
Нелепо требовать от ребенка хорошего поведения, если вы сами часто срываетесь и нервничаете, когда вас что-то не устраивает. Ведите себя так, как вы хотите, чтобы вел себя ваш ребенок. Если он повторяет за другими детьми, нужно постараться объяснить ему, что так себя вести нехорошо.
**Чего не должны делать родители.**1. Не спорьте с ребенком, который в разгаре истерики все равно ничего не понимает.
2. Не кричите, поскольку ваш гнев может только усугубить истерику ребенка. Повышая голос и выходя из себя, вы как бы признаете правильность его метода. Кто громче крикнет — тот и прав.
3. Не давайте ребенку возможности почувствовать себя как наказанным, так и поощренным за устроенную истерику.
4. Не принимайте поведение ребенка близко к сердцу. Не стоит терзаться чувством вины из-за эмоционального поведения ребенка. Даже если чадо в истерике кричит: «Ненавижу тебя!» — имейте в виду: эти слова не направлены конкретно на вас. Они просто показатель его собственного расстройства.
**Что нужно делать во время истерики.**
Важно проявлять эмпатию (сопереживание). Сочувствовать ребенку, которому плохо, это нормально. Если ребенок отталкивает вас, отойдите (а не обиженно уйдите). Отойдите на то расстояние, которое нужно ребенку для того, чтобы не чувствовать ваше вторжение и, в то же время, не быть оставленным родителем. Не стоит также говорить ребенку: «Раз ты просишь меня уйти, я пойду в другую комнату, когда успокоишься, тогда и придёшь». Не бросайте своего ребенка в истерике. Вы нужны ему. Отходить надо на то расстояние, где ребенок разрешит вам остаться с ним. Не паникуйте, оставайтесь спокойными, выпейте воды, дышите глубже, так как нужно внимательно наблюдать за ребенком, находясь максимально рядом, и, когда истерика пошла на спад, в этот момент можно начинать жалеть и пытаться что-то объяснить.
Важно помнить. Тактика действий во время истерик ребенка должна быть всегда одинаковой. Алгоритм ваших действий при вспышках должен повторяться. Даже тогда, когда это происходит в общественных местах. Да, будет неприятно, но знайте, что окружающие не раз оказывались в таких ситуациях. Найдите в себе силы и будьте уверены, что делаете это во благо своего ребенка.
Конструктивный разговор о предмете истерики возможен только через какое-то время после того, как ребенок успокоится. Он не может услышать никого и ничего снаружи – пока внутри он переполнен яростью, чувством несправедливости.
После того как ребенок успокоится, поговорите с ним, поделитесь своим опытом. Постарайтесь понять причину такого поведения: может быть, ребенка что-то расстроило, напугало или он просто сильно устал? Проговорите эмоции ребенка вместе с ним: «Ты испугался, я тебя понимаю», «Ты расстроился, потому что я не разрешила тебе мороженое, представляю, как тебе обидно», «Ты грустишь, потому что я не купила тебе ту мягкую игрушку, которую ты хотел».
Такая практика поможет ребенку осознать свои эмоции и чувства, восстановить с вами контакт, вступив в диалог, и выйти из состояния истерики.