Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида № 22

КОНСУЛЬТАЦИЯ

в рамках работы консультативного пункта

«Мамина школа»

**ПОЧЕМУ ВОЗНИКАЮТ ИСТЕРИКИ**

**У ДЕТЕЙ?**

Педагог-психолог

Грязнова Ю.Г.

Ставрополь, 2022

***Детская истерика***- это сильный эмоциональный всплеск, вследствие испытываемых ребенком сильных негативных чувств. Детские истерики сопровождаются громким криком, плачем, выгибанием назад (истерический мостик), неконтролируемыми движениями. 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 - этот этап развития. Своими капризами и истериками ребенок пытается достичь желаемого или выразить свой гнев по поводу запретов или ограничений.

Истерика у ребенка - это непростое испытание для обеих сторон. Ребенок пытается справиться с яростью, обидой и другими чувствами, которые ему еще сложно выдерживать, родители в ответ раздражаются, испытывают чувство вины перед окружающими и часто теряются между тем, что надо делать, как это будет выглядеть со стороны, и тем, что действительно может помочь остановить истерику. **Одно из важнейших условий детской истерики – наличие зрителей.**Чем больше людей обращает внимание на происходящее, тем быстрее ребенок может добиться желаемого. От того, как прореагируют родители на самую первую истерику, зависит, будет ли ребенок в дальнейшем прибегать к этому методу.

Собственно, сам приступ истерики длится недолго, чаще всего ребенок сознательно продолжает кричать и плакать, чтобы добиться от родителей своего. 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 неврологу за консультацией.

**Что вызывает детскую истерику?**

- Толчком к началу истерики для ребенка может послужить обычное родительское «нет», которое является для ребенка сильным эмоциональным раздражителем.

- Любой дискомфорт может стать поводом для истерики. Если Вы собираетесь пойти на прогулку или за покупками, то ребенок должен быть выспавшимся, сытым, ему должно быть удобно, не холодно и не жарко.

- Кроме того, с помощью истерик дети часто пытаются привлечь внимание родителей.

- Ребенок также может начать истерику в ответ на постоянные одергивания, негативные эмоции родителей и на родительские ссоры.

Припадки истерики могут испытывать все маленькие дети, но особенно подвержены им дети со слабой нервной системой, неврологическими нарушениями.

Нужно разграничить понятия «истерика» и «каприз». И то, и другое может сопровождаться падением на пол, криками и плачем. Но капризы носят обдуманный характер, малыш прибегает к ним преднамеренно, чтобы добиться своей цели. Как правило, капризы свойственны детям от двух лет. Истерики обычно носят непроизвольный 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. Ребенок только учится управлять своим поведением, эмоциями и импульсами. 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.

**Истерику лучше предотвратить.** Истерику, когда она уже началась, не остановить, поэтому родителям следует, прежде всего, научиться избегать истерик.

Не спешите говорить «нет». Многие родители говорят «нет» слишком быстро, что может мгновенно довести детей до точки кипения. Показывая ребенку, что вы на его стороне, вы сможете предотвратить конфликт. Например, вы можете сказать: «Я хотел(а) бы купить тебе эту игрушку, но, к сожалению, она слишком дорогая» - такое объяснение собственной позиции гораздо лучше, чем короткое резкое «нет».

Предложите альтернативу***.***Проанализируйте поведение ребенка и те ситуации, в которых он обычно начинает капризничать, и проговаривайте с ним заранее возможные последствия. Например, если вы собираетесь в магазин и знаете, что ребенок может начать требовать купить ему игрушку и закатывать истерику из-за вашего отказа, оговорите с ним заранее, что вы оба будете делать в этой ситуации. Например: «Я собираюсь в магазин. Я могу взять тебя с собой, но только с условием, что ты не будешь просить, чтобы я тебе что-то купила, сегодня у меня нет такой возможности». Если ребенок соглашается, то полезно будет договориться и о том, что будет, если договоренность нарушится. «Если ты все-таки начнешь капризничать, то мне придется больше не брать тебя с собой в магазины (мы с тобой не пойдем в кино, как хотели, и т. п.)». Таким образом вы не только сможете обезопасить себя от детской истерики, но и научите ребенка понимать причинно-следственные связи собственного поведения и делать первые важные выборы в его жизни.

**На самом начальном этапе**зарождения истерики можно попробовать следующее.

Если вы видите, что малыш капризничает, выясните, чем он недоволен, постарайтесь устранить причину раздражения, оказать своевременную помощь. Обычно разочарования могут подстерегать 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.

Отвлеките его - попытайтесь переключить внимание ребенка на какой-то интересный объект: пейзаж, игрушку, книжку - это учит ребенка тому, что он может переключать энергию и переходить к другим занятиям, если ему этого хочется.  Метод отвлекания отлично работает только в том случае, если истерика только-только начинается. 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.

*Объясните, что вы не понимаете его, не можете разобрать слов, когда он кричит. Попросите его так не делать, а говорить спокойно.*

- Когда истерика уже началась, **не пытайтесь успокаивать ребенка**, **наоборот, демонстрируйте безразличие.**В момент истерики не нужно разговаривать с ребенком. Не пытайтесь во время истерики **взять ребенка на руки насильно**или**поднять его с пола.**Не уговаривайте его, не ругайте, не кричите – все это будет неэффективно, и даже может стать стимулом к продолжению истерики, поскольку будет являться проявлением внимания, которого ребенок и добивается. Чем больше Вы вокруг него суетитесь – тем продолжительнее будет «концерт». Относитесь к истерикам спокойно, игнорируйте их, насколько это возможно.

Но в то же время нельзя оставлять ребенка одного. Его отчаяние может усугубиться одиночеством. Будьте рядом, оставайтесь спокойными, занимайтесь своими делами, можно отойти на небольшое расстояние (но так, чтобы оставаться в поле зрения ребенка) или демонстративно отвернуться - постарайтесь переждать вспышку.

Да, спокойно стоять и наблюдать, как Ваш малыш буквально разрывается, трудно, но необходимо. Малыш очень быстро поймет, что его истерики не приносят ему желаемого внимания, а значит, незачем тратить на них свои силы. 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 родителя – не отказывайте ребенку в ласке, даже если он неправ.

Если истерика произошла в общественном месте, не обращайте внимания на осуждающие или сочувственные взгляды посторонних. **Если Вы будете потакать капризам ребенка только чтобы избежать скандала на виду у всех, приготовьтесь – Вам придется делать это постоянно.**

- Самое важное правило: важно поддерживать политику нетерпимости к истерикам. Это значит **не уступать требованиям** маленького шантажиста ни дома, ни в магазине, ни в детском саду или на детской площадке. Если ребенок устроил истерику, нельзя выполнять то, чего он добивается,**нельзя отступать** от своих требований. Если один раз в ответ на истерику мама разрешила взять вазу, которую брать «нельзя», можно со стопроцентной уверенностью сказать – истерика повторится не однажды. При необходимости договоритесь с остальными членами семьи, няней или воспитателем детского сада, чтобы они при истерике Вашего ребенка вели себя точно также как и Вы. Когда ребенок поймет, что его истерики не действуют ни на кого, он прекратит их использовать.

- «Я знаю, что ты чувствуешь» - **назовите эмоции и чувства, испытываемые ребенком.** Маленьким детям очень сложно понять, что с ними происходит. Они еще не знакомы с собственными чувствами, и им самим сложно их выдерживать. Важно, чтобы вы помогли ребенку дать название его переживаниям: «Я вижу ты сейчас злишься за то, что я не купил(а) тебе игрушку, которую ты очень хотел» или "мне кажется, ты устала”. Стоит малышу научиться объяснять то, что он переживает, его эмоции будут снижать свой накал.

Истерика у ребенка – это знак того, что он не справляется со своими чувствами. Важно понимать, что он не просто пытается таким образом добиться своей цели, но действительно испытывает огромное эмоциональное напряжение. Это поможет вам не раздражаться на него, а объединить свои усилия в борьбе с истерикой. Важно выразить свое сочувствие и понимание. Например, вы можете сказать, что тоже злитесь, когда не получаете то, что хотите. Но злиться можно по-разному, не все формы выражения чувств красивы, полезны и действенны.

- **Не наказывайте ребенка за истерику**. После того, как ребенок успокоился, обсудите с ним его истерику, поговорите 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. Объясните малышу, что Вы его все равно любите и Вам не нравится не он сам, а его поведение. Ребенок должен научиться понимать, что свои чувства и желания можно и нужно выражать цивилизованно.

Включайте ребенка в борьбу с истерикой - придумайте вместе с ребенком шутливое название того, что с ним происходит: на него напала злючка, пришла тетя Истерика. Это позволит ребенку переключить свое внимание и увидеть в вас друга вместо обидчика.

Ребенок может чувствовать себя ужасно после того, как сделает что-то плохое или неправильное, и это уже само по себе наказание. Позвольте ребенку загладить свою вину. Если вы позволите ребенку сделать что-то, символически искупающее его проступки, тем самым вы невербально сообщите ему, что он действительно был неправ, но что вы готовы принять его извинения – это позволит вам обоим двигаться дальше.

- 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 со временем 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.***

Советы

* **Научите ребенка выражать эмоции словами.**Совсем не гневаться и не раздражаться, как любой другой нормальный человек, ваш ребенок не может. Нужно просто научить его правильно излагать свой гнев или раздражение.
* **Ребенка, склонного к истерическим приступам, не стоит чрезмерно опекать, холить и лелеять, лучше всего как можно раньше отдать его в детский сад.**Там, говорит Комаровский, приступы обычно не происходят вообще по причине отсутствия постоянных и впечатлительных зрителей истерик - мамы и папы.
* **Истерические приступы можно научиться предвидеть и контролировать.** Для этого родителям нужно внимательно понаблюдать, когда обычно начинается истерика. Ребенок может быть невыспавшимся, голодным или он не терпит, когда его начинают торопить. Старайтесь обходить потенциальные «конфликтные» ситуации стороной.
* **При первых признаках начинающейся истерики нужно постараться отвлечь ребенка.**Обычно, говорит Комаровский, такое довольно успешно «срабатывает» с детьми до трех лет. С ребятами постарше это будет более сложно.
* **Если ваш ребенок склонен задерживать дыхание при истерике, ничего особо страшного в этом нет.**Комаровский говорит, что для того, чтобы наладить дыхание, нужно всего лишь дунуть в лицо малышу, и он обязательно рефлекторно сделает вдох.