

Консультация для родителей на тему «Как справляться с детскими истериками»

Подготовила воспитатель — Наумова К. С.

Детские истерики – распространенная поведенческая реакция у детей младшего дошкольного возраста. Проявляется крайней степенью возбужденности, приступами гнева. Ребёнка покидает самообладание: малыш валится на землю, плачет, брыкается, выгибается всем телом, руки сжимает в кулачки. Возникают эпизоды задержки дыхания.

Примерами непосредственных поводов выплеска эмоций являются:

- ◆ вмешательство других в игры;
- ◆ отрыв от интересного/важного процесса;
- ◆ стремление получить недостижимое (игрушка, сладости);
- ◆ желание обратить на себя внимание взрослых;
- ◆ попытка выразить несогласие;
- ◆ подражание другому (частая ситуация в детском коллективе);
- ◆ ошибочное выполнение какого-то действия.



1. **Оставайтесь спокойным.** Чрезмерная гневливость – одна из попыток добиться желаемого, ведь только своим поведением младший может обратить на себя внимание старшего. Если ребенок поймет, что его способ работает, вероятность повторного аффекта увеличивается в разы. Научившись справляться с собственным раздражением, родитель сможет эффективно управлять сложившимся конфликтом. Сохранять спокойствие и самообладание – единственно правильный путь в решении данной проблемы.
2. **Отвлеките кроху.** Понимая, что негативизм со стороны малютки неизбежен, мать с отцом могут отвлечь его от грустных мыслей, направив внимание на другой предмет или род занятий.
3. **Избегайте перенапряжения.** Следите, чтобы малыш не перегревался, не перемерзал, не испытывал чувство голода.

4. **Соблюдайте дисциплину.** Придерживайтесь выбранной поведенческой линии: четко и кратко обозначьте границы дозволенного, сразу объяснив, что следует за непослушанием. Дошкольника можно изолировать на несколько минут от семьи или от детского коллектива в другую комнату. Предупредите о том, что готовы к диалогу после того, как бунтарь успокоится и захочет говорить.
5. **Узнайте причину вспыльчивости.** Если малютка умеет неплохо изъясняться, попробуйте выяснить у него причину строптивости и нетерпимости. После объяснения спокойно ответьте, что такое поведение неприемлемо – оно не изменит вашего решения. Не старайтесь узнать причину уже случившегося скандала: отложите беседу до тех пор, пока сын или дочь полностью успокоится.
6. **Не унижайте ребёнка.** Не следует критиковать ребенка за выражение собственных чувств, даже если это негативные эмоции. Дети, чьи родители часто их стыдили, становясь старше, обычно лишены эмпатии по отношению к окружающим.
7. **Говорите с детьми об эмоциях.** Подробно описывайте чувства, делая акцент на их интенсивности. Объясните разницу между понятиями «взбешенный», «сердитый», «раздраженный». Это даст возможность дошкольнику легче ориентироваться в собственных эмоциях.
8. **Учитывайте возраст, способности, темперамент вашего чада.** Необходимо понимать, что невозможно требовать выполнения одних и тех же вещей от двухлетки и от семилетнего школьника. Также старшим не стоит ожидать от неугомонного непоседы длительного монотонного досуга, а от застенчивого молчуна – любви к шумным играм и большим компаниям.
9. **Хвалите и поощряйте за соответствующее поведение.** Если вы реагируете только на истерики ребенка, с высокой долей вероятности дитя будет снова возвращаться к эпизодам агрессии и негатива, так как будет уверен, что это лучший способ привлечь внимание значимых взрослых.
10. **Учите детей сопереживанию.** У подростка уже формируется осознание последствий его действий для близких. Предложите сыну или дочери посмотреть на ситуацию с точки зрения окружающих людей. Дошкольникам также необходимо объяснять, что некоторые их поступки способны очень расстраивать близких.



Источники:

1. Серегина И.Н. Детская истерика. Как быть и что делать? [Электронный ресурс] // Вестник практической психологии образования. 2015.
2. Fetsch R.J., Jacobson B. Children's Anger and Tantrums // Colorado State University Extension. 1996.