

Рекомендации родителям при детской истерике.

Истерика – это состояние сильного нервного возбуждения, которое приводит к потере самообладания. У детей истерики чаще всего происходят в возрасте *от года до четырех лет*. Детские истерики обычно сопровождаются громким криком, плачем, ребенок может махать руками, стучать ножками, кататься по полу.

Причины детских истерик:

1. *Ребенок хочет обратить на себя внимание.*
 2. *Малыш хочет добиться желаемого.*
 3. Если *ребенок не умеет выразить словами свое недовольство* чем-то.
 4. Также истерику может вызвать *недосыпание, голод, холод, жара, утомление*. Старайтесь не нарушать режим малыша
 5. *Плохое самочувствие во время болезни* может также вызвать истерику. Нужно создать щадящий психологический режим
 6. *Желание подражать взрослым*. Если вы сами склонны к крику, истерикам, странно было бы требовать от ребенка послушания и спокойствия, лучше сначала пересмотрите свое поведение
 7. Кроме того, истерики могут провоцировать *слишком частые наказания, проявления гиперопеки*, а также недостаточное внимание к ребенку
- Главные причины истерик – это частые запреты, частые наказания. Бывает, что ребенок увидел истерику другого малыша на улице и понял, что это работает.

Советы родителя:

1. **Истерику лучше предотвратить.** Если вы видите, что малыш капризничает, отвлеките его, выясните, чем он недоволен, постарайтесь устранить причину раздражения. Помните, что метод отвлечения отлично работает только в том случае, если истерика только-только начинается. Если она уже в разгаре, такой способ не поможет.
2. **Дайте ребенку понять, что вы не воспринимаете истерик.** Как реагировать на истерику? Если истерика еще не очень сильная, я предлагаю сказать: *«Солнышко, я не понимаю, что ты хочешь, скажи спокойно»*. Если истерика уже сильная, тогда родителю лучше уйти из той комнаты, где ребенок, пусть он накричится в одиночестве, поймет, что на него не реагируют. Когда он успокоится, поговорите с малышом. Попросите его так не делать, а говорить спокойно!
3. **Старайтесь изолировать ребенка в момент истерики.** Его можно оставить одного в комнате.
4. **Во время истерик ребенка вы должны вести себя одинаково**, чтобы у малыша сформировалась определенная модель поведения и понимание того, **что истерики неэффективны**.
5. **Объясните ребенку, как нужно без истерик выразить свое недовольство.**
6. **После истерики веди себя так, как обычно**, не комментируйте эту ситуацию.
7. **Сохраняйте спокойствие, будьте терпеливы!**

Если истерики для ребенка стали традицией, не ждите, что после первого раза, когда вы уйдете и спокойно поговорите с ребенком, все пройдет. На закрепление новой модели поведения нужно какое-то время.