**Консультация : «Как справляться с детскими истериками?»**

Подготовила педагог-психолог МДОУ «Детский сад №139» г.Ярославль

*Все дети, даже самые послушные и беспроблемные, проходят****через период детских истерик.****Одни быстро проскакивают его в возрасте****2-3 лет****, другие «застревают» в истериках надолго и в более старшем возрасте могут с воплями кинуться на пол в магазине, если мама не купила то, что потребовано.*

## **Почему ребенок истерит?**

Причина тому вполне объективная – **незрелость нервной системы ребенка** в период его роста и развития. Бывают ситуации, когда ребенок просто не в силах объять умом и оценить то, что происходит вокруг: слишком много впечатлений, переживаний, новых лиц. Он устал, но не может сам угомониться.

Поэтому у маленьких детей **нельзя допускать перевозбуждения и переутомления.** Обязательно нужно соблюдать режим дня, вовремя укладывать ребенка спать днем и вечером, подвижные и веселые занятия чередовать со спокойными.

Часто спусковым крючком детской истерики у малышей служит **обыкновенный дискомфорт** – ребенку холодно/жарко, он голодный, хочет спать и т.д.

Именно по причине перевозбужденности малышей мамы часто вынуждены справляться с детскими истериками во время **детских праздников**.

Поэтому на таких мероприятиях надо предусмотреть возможность после активных игр и попрыгушек занять малышей чем-нибудь спокойным, а для мам – уйти с ребенком в тихий уголок, посидеть и успокоить его.

**Как справляться с детскими истериками.**

Есть общие правила — как справиться с детской истерикой — рекомендуемые детскими психологами и неврологами.

### Правило № 1. Не потакать ребенку во время истерики

Другими словами, не выполнять то, ради чего истерика и случилась. Раз желаемый результат получен, то и метод этот – «истериковать» в нужный момент – ребенок применит потом еще неоднократно.

Поэтому не поддавайтесь на «провокацию» ни в коем случае, иначе проблема «как справляться с детскими истериками» будет выпукло стоять перед вами каждый божий день.

### Правило № 2. Поменьше внимания

Об этом слышали наверно уже все. Пока у ребенка есть зрители и слушатели, он будет стараться изо всех сил.

Если вы дома – уйдите в другую комнату или займитесь своими делами, **не смотрите, не реагируйте.**Если вы в людном месте, типа супермаркета, — найдите в себе силы отвернуться и сделать вид, что вы уходите.

Вас при этом не должно волновать, что думают или говорят окружающие взрослые.

### Правило № 3. Не разговаривать, не кричать, не шлепать

Если истерика уже разразилась, то как бы взрослый ни старался – кричать, [ругать](http://www.sympaty.net/20111023/rugat-rebenka/), уговаривать ребенка, пытаться договориться с ним **в этот момент бесполезно**. Справиться с детской истерикой это не поможет.

Если будете ругаться и кричать – только сами заведетесь еще больше.

### Правило № 4. Предотвращать истерику

Предыдущие правила относились непосредственно к тому моменту, когда ребенок уже разошелся. Но мудрая мама должна знать не только как справляться с детскими истериками, но и как не дать им развиться.

У каждого ребенка есть свои **индивидуальные признаки**того, что он собирается впасть в истерику: он может начать кривить губы, в голосе могут появиться плаксивые нотки или он начинает повторять одно и то же, на пример «Мама, ну дай, ну дай, мама…».

Вот в этот переломный момент вам и надо **резко и быстро его отвлечь и переключить на что-то другое**. Потом справиться с детской истерикой будет невозможно – см. Правило № 3.

Быстренько подсуньте ему что-то, воскликните «Ой, смотри скорей, что это там такое!», предложите сделать что-то, от чего он не откажется.

Но справедливости ради надо отметить, что этот метод работает **только с маленькими детьми,** которые через полминуты действительно отвлекутся и забудут, что они хотели выпрашивать, рыдая на полу.

Что делать с детьми постарше – читаем ниже.

### Правило № 5. Договариваться заранее

Очень часто истерики бывают вполне предсказуемыми. Например, ребенок «закатывает концерты», когда его оставляют утром в садике или когда мама в магазине не покупает того, что он хочет.

Чтобы справиться с детской истерикой заранее и не допустить ее, **обговаривайте проблемную ситуацию**, когда ребенок в хорошем настроении, слушает и слышит вас.

Договоритесь, что вы купите в этот раз в магазине и когда пойдете покупать именно то, что он хотел. Обсудите, что бывает хорошего и интересного в садике и чем вы будете заниматься вечером, когда заберете его домой. Старайтесь во всем увидеть позитивное и объясняйте это ребенку.

Вообще старайтесь **побольше  общаться с вашим сыном или дочкой** – так вы лучше узнаете своего малыша и лучше поймете, в **чем причины его /ее капризов**. А малыш почувствует, что небезразличен вам.

Если истерики повторяются по нарастающей — все чаще и сильнее, если ребенок в приступе бьется так, что причиняет себе повреждения, если становятся заметными другие негативные изменения его характера и поведения, то решать, как справляться с детскими истериками, в вашем случае нужно совместно **с детским невропатологом.**