

Даже самые замечательные мамы могут столкнуться с детской истерикой. Иногда это явление становится настоящей проблемой для родителей. Постараемся разобраться в причинах истерик.

Причины истерики	Решение проблемы
Совсем маленькие дети закатывают истерики потому, что им часто не хватает слов, чтобы выразить свои нужды. Неудовлетворённость от непонимания накапливается и выливается в слезах и криках	Помогите ребёнку выразить свои чувства и потребности словами
Физический и психологический дискомфорт: ребёнок заболел, голоден, хочет спать, устал	Истерика пройдёт сама собой при устранении дискомфорта. Старайтесь не допускать переутомления ребёнка. Помните, что дети устают не от тех же самых причин, что и взрослые
Ребёнку не хватает вашего внимания, и он таким способом стремится завоевать его	Дайте понять ребёнку, что таким способом он не добьётся вашего внимания. Попробуйте найти 30-50 минут в день для совместных занятий с малышом. Неважно, что делать (играть в машинки, мячик, куклы, петь, читать книжку и т.п.), главное – вместе!
Ребёнок манипулирует вами, он привык таким образом добиваться всего, что он хочет	Отличить манипуляцию нелегко, но понаблюдайте за своим ребёнком: как именно он плачет, что помогает ему успокоиться. И если вы поняли, что это действительно манипуляция с его стороны, то соберите волю в кулак и не поддайтесь на уловку. Помните: чем раньше вы это сделаете, тем легче будет переломить ситуацию.



Помните, что появлению истерик у ребёнка способствуют некоторые особенности воспитания в семье:

- Слишком высокие или слишком низкие требования к ребёнку
- Пренебрежение к его потребностям или жестокие наказания
- Раздор в семье, отсутствие единства требований
- Чрезмерная избалованность
- Недостаточное внимание к обучению ребёнка навыкам общения

Как предотвратить проблему

- Подумайте, как предоставить детям достаточно возможностей для выхода чувств и эмоций.
- Эмоциональных срывов будет меньше, если Вы дадите ребёнку возможность действовать по собственному плану и разумению (с Вашей поддержкой и присмотром), т.е. не будете подавлять его инициативу и самостоятельность.

Как справиться с проблемой, если она уже есть

1. Старайтесь **не обращать внимания** на истерики, только следите, чтобы проблема осталась в пределах **безопасности**. Помните, что цель такого поведения – добиться желаемого или «выпустить пар». В любом случае, если Вы обращаете на истерику внимание (неважно, позитивное или негативное), Вы способствуете тому, чтобы такие вещи происходили чаще.

2. Главное средство от истерик – не впадать в такое же неистовство, пытаться **сохранять спокойствие, выразить своё сочувствие ребёнку**:

- «Я понимаю, что ты сейчас злишься, потому что мы не можем купить тебе...»
- «Я знаю, как это обидно, когда...»
- «Когда ты успокоишься, мы обсудим с тобой, что произошло»

3. Можно попытаться **взять ребёнка на руки, прижать к себе** и ждать, когда всё закончится, выражая своё сочувствие, желательно одной часто повторяющейся фразой. Ребёнок не услышит Вас с первого раза, но повторив эту фразу 20 раз, Вы достучитесь до своего малыша, и он будет благодарен Вам, что Вы не дали волю своим чувствам (а как хотелось!).

4. Если истерика в самом разгаре, улучите момент, когда ребёнок набирает воздух, чтобы огласить окрестности новыми криками, и очень выразительно и захватывающе **начните рассказывать какую-нибудь историю**.

5. Дети 3 – 5 лет вполне способны понять логичные объяснения взрослых. Пора **учить ребёнка переживать и проживать неприятности**, а не делать вид, что ничего не произошло. Конечно, объяснить что-либо громко

кричащему ребёнку очень трудно, поэтому вести разговор лучше, когда малыш немного успокоится.

6. По возможности забудьте, что на Вас смотрят: эти люди и сами не раз попадали в такую ситуацию. Если своей истерикой ребёнок приводит в замешательство окружающих, то быстро отведите его в сторону **подальше от «зрителей»**. Спокойно скажите ему: «Бывает так, что человек очень сердится, и это нормально. Но совсем НЕ нормально, когда этот человек начинает мешать всем остальным. Когда ты почувствуешь, что успокоился, можешь вернуться к нам (к детям)».

7. Попросите, чтобы вместе с Вами за ребёнком **понаблюдали более опытные люди**, - возможно, Вы, сами того не ведая, делаете нечто такое, что провоцирует ребёнка на истерики.

8. Обсудите возможные причины такого поведения **с другими членами семьи**. Вместе подумайте над тем, как решить эту проблему.

