**Ребёнок часто закатывает истерики**

Памятка для родителей

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»

1. 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!).
2. 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***.
3. 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.
4. 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)».
5. 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.
6. Обсудите возможные причины такого поведения ***с другими членами семьи***. Вместе подумайте над тем, как решить эту проблему.