***Приступы раздражения у детей 2-4 лет.***

***Как с ними бороться?***

Приступы внезапного раздражения у детей дошкольного возраста встречаются достаточно часто. Только что спокойно сидевший с вами рядом ребенок может внезапно начать плакать и кричать. Причем у двухлетних детей такое поведение наблюдается чаще, чем у детей 4 лет. Происходит это потому, что в какой-то момент времени ребенка переполняют негативные эмоции, например, чувство страха, ощущение одиночества, чувства, вызванные нежеланием сверстников общаться с ним, и многие другие. Проявить себя накопленные негативные эмоции могут не сразу. Например, увидев на рисунке монстра, ребенок может не высказать свой испуг тотчас же. А вот вечером перед сном, когда многие дети и так испытывают беспокойство из-за боязни темноты, может добавиться и страх из-за увиденного ранее рисунка, в результате мы получим приступ раздражения.

**Как с этим бороться?**

Сохраняйте спокойствие. Ребенок во время таких приступов может не только плакать, кричать, кататься по полу, бросать игрушки, но даже до посинения задерживать дыхание. Родителям остается лишь сохранять спокойствие, оставаясь рядом, ведь в такой момент ребенок все равно не способен кого-либо услышать. Испуг или крик родителей может только усугубить положение, так как это даст ребенку ощущение, что мама и папа, так же как и он, не способны контролировать ситуацию. И чем больше взрослые будут кричать и раздражаться, тем сильнее будет приступ.

Не оставляйте ребенка одного. Многие родители предпочитают уйти из комнаты и не слышать, как кричит ребенок, но такое поведение абсолютно неправильное. Ребенок и сам боится тех эмоций, которые способны вызывать у него такие приступы, поэтому присутствие рядом близких ему необходимо. Если ребенок уже позволяет взять себя на руки, возьмите, это поможет ему быстрее успокоиться.

Если во время приступа ребенок толкает других детей, взрослых или животных, перенесите его в более безопасное место, где он не сможет принести вред ни себе, ни другим людям. Тоже самое следует делать и в публичных местах. Постарайтесь вместе с ребенком переместиться в уединенное место и побудьте там, пока приступ не достигнет своей кульминации.

Осудите случившееся, после того, как приступ закончится. Признайте, что ребенок почувствовал что-то неприятное. Попросите объяснять его чувства словами. Нельзя наказывать ребенка, ведь приступ – следствие неприятных эмоций, которые он испытывает, а не просто желание покапризничать. Если приступ произошел перед сном, лучше отложить разговор до следующего дня. Обнимите ребенка и скажите, как сильно вы его любите, а затем помогите ему уснуть.

Постарайтесь отследить, что вызывает приступы у ребенка, учитесь прогнозировать и предугадывать их. Например, если приступы происходят, когда ребенок голоден, носите с собой что-нибудь перекусить.

Ребенок в возрасте 2-4 лет учится следовать множеству требований, предъявляемых к нему родителями, воспитателями, сверстниками и т.д. Поэтому мама и папа должны стараться, насколько это возможно, выражать свои требования в форме альтернативы. Например, требование "на улице холодно - одень эти брюки", можно выразить следующим образом "ты хочешь эти джинсы или эти брючки". Обратите внимание, насколько часто вы говорите "нет" ребенку. Не вошло ли это в привычку? Возможно, именно ваши необоснованные требования и бесконечные "нет" угнетают малыша.

Также приступы раздражения могут провоцировать конфликты между родителями и перегрузки ребенка всевозможными занятиями. Если ребенку уже больше 2 лет и приступы случаются ежедневно, или, вам кажется, что для них нет определенных поводов, обратитесь за советом к педиатру.