

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад комбинированного вида № 13 «Теремок»  
города Белореченска  
муниципального образования Белореченский район  
(МБДОУ Д/С 13)

Консультация

## **Как остановить детскую истерику**

Педагог-психолог  
Вязова О. В.

Февраль 2022 г.

Истерики у малышей – нередкое явление. Зачастую родители не знают, как вести себя в подобных ситуациях, и, чувствуя беспомощность перед собственным ребенком, принимают поспешные и не всегда правильные решения.

Все дети время от времени сердятся. Детская истерика — это сильная вспышка гнева. Дети могут кричать, плакать, кататься по полу, швырять вещи или топтать ногами. Некоторые задерживают дыхание и багровеют.

### **В чем же причины истерик у детей?**

- Переутомление и перевозбуждение. Малыши могут уставать как от монотонных занятий (долгие поездки, интеллектуальная работа), так и от эмоционально насыщенных событий (походы в развлекательные центры, активные и шумные игры со сверстниками, посещение нового для крохи места). Если ребенок устал, вероятность возникновения истерики значительно возрастает.
- Физический дискомфорт: боль, голод и жажда, духота, перегрев и так далее.
- Невозможность описать свое требование словами. У маленьких детей часто возникают конфликты и недопонимания со сверстниками из-за того, что они еще не могут выразить свое желание словами. Взрослые тоже не всегда понимают, чего хочет малыш, который еще не умеет или только учится говорить. Непонимание со стороны близких людей часто приводит к истерикам.
- Стремление к самостоятельности. Если родители, чрезмерно заботясь о крохе, не дают ему проявлять самостоятельность, это может спровоцировать частые истерики. Особенно ярко это проявляется в кризисные периоды развития (1 год, 1,5 года, 3 года).
- Нехватка внимания. Ребенок, который недополучает заботу и ласку, скорее всего, будет пытаться привлечь к себе внимание различными способами. Истерика редко оставляет родителей равнодушными.
- Отказы и запреты. В силу эмоциональности и недостаточного развития самоконтроля, дети младшего возраста обычно бурно реагируют на любые препятствия на пути исполнения их желаний.
- Непоследовательность взрослых. Отсутствие у родителей единой позиции по поводу воспитания ребенка или плавающие границы дозволенного приводят к отсутствию у малыша четкой картины мира, а значит и ощущения предсказуемости и безопасности. В связи с этим появляется капризность и импульсивность.

### **Как можно помочь ребенку во время детской истерики?**

*Отвлеките.* Попробуйте остановить истерику в самом начале, отвлекая ребенка на что-то, переключая его внимание.

*Не вмешивайтесь.* Если вам не удалось отвлечь ребенка, то истерика сама закончится примерно через 15 минут. В течение этого времени старайтесь говорить с ребенком спокойно, уверенно, твердо, но не жестко.

*Сохраняйте спокойствие.* Пожалуйста, не проявляйте в этот момент своих сильных чувств: ответная агрессия не приведет ни к чему хорошему. Лучше оставить ребенка одного на эти 15 минут, чем пытаться призвать его к порядку криками и шлепками. Учитесь держать себя в руках. А для этого вы должны себя хорошо чувствовать: если вы устали, голодны или не выспались, вам будет тяжелее реагировать на истерику спокойно.

*Демонстрируйте уверенность.* Ребенок должен понять по вашему поведению и тону голоса: вы знаете, что истерика временна, что она скоро кончится.

### **Как разговаривать с детьми после истерики**

✓ Лучше общаться с ребенком на уровне его глаз, то есть присесть, чтобы вести разговор «на равных». Ваш голос должен быть спокойным, твердым уверенным.

✓ Избегайте выражений «Ты не должен» и тем более «Не смей»: этим вы не объясняете, почему требуете от ребенка определенного поведения. Облеките ваше требование в форму просьбы: «Я не хочу, чтобы ты так делал».

✓ Как уже отмечалось выше, истерика может быть вызвана тем, что ребенок не получил того, что хотел. Уже с самого раннего возраста пробуйте договариваться с малышом: «Мы сделаем то, что ты хочешь, но при определенном условии». Например, «Ты получишь десерт, но только когда пообедаешь», «Ты можешь пойти погулять, но сначала приберись на своем столе».

### **При каких истериках следует обращаться к врачу.**

Если истерики стали чересчур частыми (истерика каждый день – это уже не норма) или неконтролируемыми (например, ребенок причиняет себе боль или ломает и рвет вещи), следует немедленно обратиться к специалисту.

Лучшими помощниками в этом деле станут детский и семейный психологи (не удивляйтесь, но в подавляющем большинстве случаев с аномальными истериками вина за них лежит на членах семьи), а также опытный детский психотерапевт. В некоторых особенно сложных случаях может понадобиться помощь невролога.

**Чтобы предупредить возникновение истерик, родителям необходимо следовать ряду принципов:**

✓ Желательно, чтобы ребенок соблюдал режим дня, а также имел достаточно времени на отдых. Для становления нервной системы крохи чрезвычайно важны полноценный сон, прогулки на свежем воздухе, подвижные игры.

✓ Обращайте внимание на эмоциональное состояние малыша. Проговаривайте с ним, что он чувствует в конкретный момент времени и почему. Родители – проводники детей в мир эмоций.

✓ Научите малыша выражать свои эмоции конструктивным способом (например, если кроха злится, он может топнуть ножкой, если ребенок умеет говорить, то лучше всего попробовать выразить свое требование словами).

✓ Сохраняйте спокойствие. Если малыш будет наблюдать, как его близкие люди впадают в гнев, он будет копировать их поведение.

✓ Предоставляйте крохе возможности выбора и проявления самостоятельности. Желание сделать что-то самому – это естественная потребность ребенка, который по мере взросления отделяется от родителей.

✓ У малыша не должно быть много запретов. Чтобы ребенок понимал смысл слова «нельзя», под ним должны подразумеваться только самые строгие запреты (например, не выбегать на дорогу, не совать пальцы в розетку). В ваших силах устроить жизнь так, чтобы запрещать что-то крохе приходилось как можно реже. Если ребенка все-таки нужно в чем-то ограничить, обязательно объясните ему причину Вашего решения.

✓ Будьте последовательны. Не отменяйте свой запрет, даже если кроха будет вас упрашивать, плакать или кричать. Иногда бывает очень трудно устоять перед негативными реакциями на запрет, но поверьте, изменяя свое решение, вы делаете хуже. Только настойчивость родителей дает ребенку возможность предугадать последствия своего поведения.

Педагог-психолог Вязова О.В.