

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
муниципального образования «город Бугуруслан»
«Детский сад общеразвивающего вида № 17»
с приоритетным осуществлением познавательно – речевого развития
(МБДОУ «Д/с №17»)

Консультативный пункт
Рекомендации для родителей
«Детские истерики. Что с этим делать?»

Подготовила:
Матюнина Ляйсан Халитовна
воспитатель высшей
квалификационной категории
МБДОУ «Д/с №17»

Февраль, 2025 г.

Детские истерики. Что с этим делать?

Если ребенок здоров, то **немотивированного негативного поведения у него не бывает**. Итак, прежде чем понять, как его предотвратить, разберемся в его возможных причинах:

Капризы могут появиться из-за переутомления (в том числе и после долгих занятий без движения, особенно после длительного просмотра мультфильмов), некомфортной обстановки, неудобной одежды, плохого самочувствия, повышенной эмоциональной возбудимости, чувствительности.

У капризов могут быть и следующие причины:

- 1) **Боль** - он мог удариться, и Вы этого не заметили, не пожалели, (или к примеру на приеме у врача – рассердиться на него за больной укол);
 - 2) **Испуг** - он мог испугаться, (даже, к примеру, резкого голоса или движения);
 - 3) **Обида** - он мог обидеться, исходя из разных ситуаций (чувствует себя отверженным, никому не нужным, либо забрали игрушку);
 - 4) **Досада** - он мог расстроиться, из-за того, что что-то произошло не так, как он хотел, (над чем он не может иметь контроль, купили что-то не то, подарили не то);
 - 5) **Недостаток внимания** – в «хроническом» и кратковременном виде;
 - 6) **Шантаж** – к примеру когда ребенок требует чего-то, например сладкое или игрушку в магазине, стремление управлять Вами;
- Гнев, злоба, агрессия** так ярко проявляющие себя в истерике – это всего лишь поверхностные эмоции, которые скрывают под собой истинные причины – к примеру, вышеперечисленные 6 пунктов, особенно последний.

Очень важно внимательно наблюдать за ребенком, подумать и понять **причину его отрицательных эмоций**. Причем как видно выше – в первых пяти пунктах – исправить положение Вы можете только своим вниманием, поддержкой, объятиями, контактом «глаза – в глаза», справедливым разрешением ситуации, активным слушанием, пониманием, и только после того – переключением внимания крохи на что-то другое: «Давай, почитаем сказку... поиграем в игру...». Сразу же переключать внимание – не разобравшись в проблеме, вызвавшей капризы – не практично, неразрешенные проблемы имеют свойство возвращаться на круги своя.

В пятом пункте – при недостатке внимания – необходимо понять и принять, что ребенок в таком возрасте еще не понимает, что Вы не можете играть с ним всё свое время, и тем не менее, старайтесь уделять ему как можно больше своего внимания, посвящать больше времени совместным занятиям, постепенно приучая и к самостоятельным играм, рисованию, лепке, прикладному творчеству.

Стремление ребенка шантажировать и управлять взрослыми (пункт 6) – так же не рождается на пустом месте – а проистекает из систематического неправильного поведения родителей. Если ребенок часто устраивает Вам истерики, то постарайтесь исключить из своего поведения следующие реакции.

Чего нельзя делать до, вовремя и после истерики:

- **Чрезмерно уступать.**

Если Вы будете ребенку все разрешать, все его требования выполнять – «только бы не плакал», то тут и зародится его вседозволенность и избалованность, а отсюда и все вытекающие последствия в виде истерик. Многие мамы в этой нервозности предпочитают уступить, лишь бы малыш замолчал. А дети – они от природы очень практичны, и, протоптав такую короткую дорожку к желаемому – они воспользуются ею еще не раз, ведь это - путь меньшего сопротивления. У маленьких детей очень абстрактные понимания – что хорошо, а что плохо – «это работает, значит буду пользоваться» - думает малыш.

- **Читать морали и нотации.**

Во время истерики, они просто бесполезны, ребенку сейчас не до них. Как можно и как нельзя себя вести - нужно объяснять дружелюбным тоном в спокойной обстановке.

- **Физически наказывать.**

Физическое наказание и озлобленные окрики в такой экстренной ситуации – могут только добавить масла в огонь. Каждый родитель решает сам – использовать или нет физическое наказание в семье, но принимая это решение, нужно иметь в виду несколько моментов:

- В зависимости от темперамента, дети, к которым в детстве применяли физическое насилие - обычно становятся или забитыми, всего боящимися, тревожными, или агрессивными, озлобленными.

- К физическим воздействиям дети со временем привыкают так же, как к крикам или стоянию в углу – и они просто перестают действовать.

- Ребенок воспитывается – через подражание родителю, и если тот применяет силу в решении проблем - то ребенок с легкостью перенимает такой опыт воздействия на других.

- **Кричать на ребенка, приказывать в повелительном наклонении.**

Есть такой красивый принцип – **все самое важное должно быть сказано ребенку шепотом (или тихо напевая)**. Работает. Не верите? Попробуйте!

Крики, также как и насилие, также рождают обратную реакцию. Держите себя в руках, проявляйте спокойствие, тем Вы подадите положительный пример.

И, не только во время истерики, но и в других ситуациях окрики и приказной тон в воспитании ребенка не уместны - будьте с ребенком на равных. Помните, что, накричать на ребенка легко, а вот **ОБЪЯСНИТЬ** ему, в чем он не прав и в чем заключается его вина, да так – чтобы он действительно понял – вот где целое искусство.

Да, этот способ не приносит быстрого решения проблем, занимает много времени,

для него нужна Ваша живая фантазия, смекалка, умение понять ребенка, но – **его результаты – самые качественные и долговременные.** И самая главная награда – Ваша крепкая дружба с ребенком, его основополагающее к Вам доверие.

- **Высмеивать ребенка, переводить все его чувства в шутку.**

Если переводить любое проявление чувств (в том числе и обиду, гнев и прочее) и потребностей ребенка – в шутку, то, это как метод, может срабатывать на первых порах, и ребенок даже смеяться будет над собой. Но если это войдет в систему: то у него в подсознании может закрепиться мнение, что его чувства и потребности не воспринимают всерьез, отсюда может вытечь глубинное чувство «никому ненужности», внутренней обиды на Вас.

- **Полностью игнорировать, оставлять, закрывать в комнате на замок, одного наедине со своей истерикой.**

Бывает, что маленький ребенок кричит и ревет, и не может успокоиться только потому, что... он не может успокоиться без мамы... Ему уже ничего не надо, лишь б его мама к сердцу прижала, пожалела. В таких случаях – Вы должны быть рядом, ведь Вы безусловно любите малыша, несмотря ни на что. Игнорируйте проявления истерики, но не самого ребенка.

- **Говорить «Ты плохая девочка, раз так маму не слушаешься», «Ты плохой мальчик, как тебе не стыдно реветь! Мальчики не плачут!»**

Никогда нельзя осуждать ребенка за его чувства, любые чувства имеют место быть.

Нельзя называть его «плохим», «жадным», «вредным», так, сам не ведая того, родитель дает ребенку установку быть таким.

Помните – что Вы скажете ребенку о нем самом – он признает и примет как прописную истину. «Я плохой? Ну и буду таким!». Иными словами: «Как вы лодку назовете, так она и поплывет».

Ой, как много чего делать нельзя... А где же решение проблемы? Не будем ходить вокруг да около...

Как предотвратить истерики у ребенка?

Атмосфера любви в семье

Позаботьтесь о том, чтобы в семье всегда царил мир да лад (может в этом Вам пригодится аудиокнига «5 языков любви»). Помните, выяснение отношений между взрослыми – никогда не должны касаться ребенка, он не должен этого ни видеть, ни слышать.

Добрые слова, взаимоуважение, взаимопонимание и поддержка – все это ребенок впитает в себя как губка, и в будущем перенесет и на свою семью. В спокойные моменты чаще говорите ребенку, как Вы его любите, причем не за хорошие поступки – а просто так, потому что он есть.

Чаще обнимайте ребенка, вспомните правило «8-и объятий в день», оно сделает ребенка счастливым. Совместные прогулки и занятия с ребенком (рисованием, поделками, лепкой, танцами и пением, гимнастикой) укрепят. Вашу дружбу с ребенком, а добрые семейные традиции (совместное проведение праздников, выходных дней) - укрепят Вашу семью.

Одна политика воспитания для всех.

Задумайтесь, правильно ли поставлено воспитание ребенка в Вашей семье. Для начала нужно четко определить список строго запрещенных, запрещенных в отсутствии взрослых, и разрешенных для малыша вещей.

Еще более важно - придерживаться этой политики всегда и всей семьей. Ни в коем случае мама не должна отменять запретов папы, так она умаляет в глазах ребенка авторитет отца, и позволяет ребенку добиваться желаемого с помощью истерик.

Ребенок гораздо более наблюдательный, чем Вы думаете. И он прекрасно понимает, что за конфетой, которую Вы ему не даете - надо обратиться к бабушке, что гулять лучше ходить с папой, так как он покупает запретную газировку, а если устроить истерику бабушке, то можно получить все, что хочешь и даже немножко больше.

В то же время, конечно, в воспитании, нужно набраться терпения и уметь идти на компромиссы с ребенком.

Обсуждения и беседы «Что такое хорошо и что такое плохо»

Чтобы ребенку лучше понять и принять, как «можно» и как «нельзя» поступать – это нужно обсуждать заранее, не дожидаясь скандалов - на примере окружающих, в сказках (сказкотерапия), в сюжетной игре (инсценировки с куклами, кукольный театр, режиссерская игра). Правильно понятые правила поведения, многократно проигранные ребенком в игре и обсужденные после сказки – лягут гораздо прочнее, чем через чтение ему нотаций и моралей.

Джанни Родари советовал родителям **воспитывать ребенка, развивая его фантазию: рассказывать ему истории о нем самом.** Рассказ-игра, в которой малыш преодолевает все свои недостатки, совершает героические поступки - помогает ему понять себя, своё место в этом мире.

Если готовится «разразиться гроза» ...

Если, исходя из ситуации, Вы почувствовали – что сейчас в поведении ребенка может возникнуть истерика, то попробуйте предпринять следующие действия:

- **Активное слушание**

Активно слушать ребенка — это значит дать понять ребенку, что Вы понимаете то, что он вам пытается передать, при этом проговариваете ему его же чувство. Сделать это можно с помощью «Ты-сообщения». Что это такое?

К примеру ситуация: у ребенка отняли в песочнице лопатку. Он готов зайтись слезами. Мама: «Мальчик забрал у тебя лопатку. Ты очень огорчен и рассержен на него» - вот это называется у психологов «Ты-сообщением». Далее проговаривается, что драться и кричать нельзя в любом случае, и ситуация разрешается мирным методом (берется игрушка взамен и т.п.), истерики нет.

Формулируйте слова, обращенные к ребенку - ясно и четко. Но, не стоит начинать свои фразы с ТРЕХ ЗАПРЕЩЕННЫХ СЛОВ: «если», «ты» и «почему (зачем)». Слово «Если» воспринимается ребенком как угроза, «ты» - как сигнал нажима на него, а «почему» требует объяснения своего поступка, что ему пока не под силу.

- **Переключите ребенка на действия, отвлеките его на что-то интересное** «Только не начинай кричать! Не стони!» - говорите Вы, и ребенок кричит в два раза громче? Это распространенная реакция маленьких детей. По своей психологии ребенок скорее отреагирует на Вашу просьбу сделать что-то, чем прислушается к просьбе чего-то НЕ делать. Поэтому, если Ваш малыш начинает плакать, переключите его внимание на действия: попросите его подойти к Вам, дайте ему возможность чем-то заняться, хорошо, если у Вас будет на этот случай при себе небольшая игрушка. Тогда он более охотно выполнит Вашу просьбу, нежели в первом случае.

- **Если требование, которое предъявляет Вам ребенок – выполнить невозможно, то можно попробовать помечтать вместе с ним на эту тему.** Этот психологический прием срабатывает! Фантазирование с ребенком о сильно желаемом, но невозможном, часто **помогает больше, чем «разумные доводы».**

- **Скажите ребенку про последствия его негативного поведения** К примеру так: "Мне очень не нравится, когда дети кричат в магазине. Когда дети начинают кричать, их просто уводят из магазина, и вообще ничего не покупают им". Это заставит его поразмыслить, и возможно, он передумает скандалить.

Если тем не менее истерика началась:

Самое главное, возьмите себя в руки и постарайтесь сохранять спокойствие.

Если дело дошло до того, что он вопит как пожарная сирена и валяется по полу, то Вам стоит предпринять следующие действия:

- **Оказаться с ним на одном уровне взгляда** (присесть рядом с ним), посмотреть ему в глаза, скорее всего он будет их прятать, но, тем не менее, это нужно сделать.

- Затем **твердо и простыми словами объясните ребенку, почему выполнение его требования невозможно.** Порой это нужно сказать несколько раз.
- Если он делает вид, что не слышит, и продолжает истерить, **предупредите: «Пока ты кричишь, я не могу с тобой разговаривать. Я так не понимаю тебя»**, если он не слышит – повторить.
- Помните, что подобное «шоу» рассчитано на зрителей. **Просто начинайте игнорировать истерику**, не обращайтесь внимания на "советы" и комментарии посторонних, просто будьте рядом с ним или же, продолжайте свой путь в молчании, если Вы выносите или выводите его с общественного места, скажем, из магазина.
- Если на ребенка никто не обращает внимания, то кричать ему вскоре станет неинтересно, он успокоится и **готов будет возобновить общение с вами.** Тут, опять же, есть 2 пути: А) в первом случае, **стоит лучше дождаться, пока он обратится к Вам** сам, так есть вероятность, что Ваше обращение поспособствует возобновлению истерики; Б) иногда ребенок (особенно в раннем возрасте) сам не может остановиться без вашей помощи, как было написано выше. **Тогда его надо поддержать - дать возможность выплакать, так называемые, «слезы тщетности»** - в ситуации, которой он ничего не может изменить. В этом случае и во время истерики - можно попробовать взять его на руки, прижать к себе, и успокаивать, к примеру, одной повторяющейся фразой: «Я все понимаю... мне жаль, что это сейчас невозможно...».
- **Когда напряжение спадет, постарайтесь сразу же переключить его внимание на какое-то занимательное для него действие** – остановитесь на детской площадке, если вы дома – предложите, например, позвонить папе, бабушке и т.п...
- Позднее, возможно вечером, когда Вы будете уверены, что эту тему пора затронуть, **объяснитесь с ребенком: «Что сегодня произошло, что ты сделал(а) неправильно, как надо было попросить».** Расскажите ребенку, что в тот момент чувствовали Вы: стыд, раздражение... Объясните, что такими поступками он(а) никогда и ничего не добьется, что свои желания нужно выражать спокойно, с помощью слов, а не слез и криков.