

Консультация педагога-психолога для родителей.

## КАК СПРАВИТЬСЯ С ДЕТСКОЙ ИСТЕРИКОЙ У ДОШКОЛЬНИКА



Родители нередко сталкиваются с ситуациями, когда поведение ребенка выходит из-под контроля. Особенно остро эта проблема проявляется у дошкольников, ведь именно в этом возрасте активно формируются характер и способы выражения эмоций. Истерики — это состояние сильного возбуждения и эмоционального напряжения, которое сопровождается плачем, криками, агрессивностью и даже физическим саморазрушением. Важно помнить, что такая реакция ребенка является нормальной частью взросления и связана с недостаточной способностью выражать эмоции вербально.

### Причины детских истерик:

- Физиологические факторы: усталость, голод, болезнь.
- Эмоциональные причины: стресс, разочарование, страх.
- Недостаточная зрелость нервной системы: неспособность регулировать эмоции самостоятельно.
- Потребность в самостоятельности и желание показать свою независимость.
- Копирование поведения взрослых.

### Методы профилактики и преодоления истерик:

1. Проявляйте понимание и терпение.

Важно сохранять спокойствие и сочувственно относиться к ребенку. Говорите спокойным, мягким голосом, дайте ребенку почувствовать вашу поддержку и принятие его чувств.

2. Используйте метод отвлечения.

Иногда простое переключение внимания помогает остановить истерику. Можно предложить новую интересную игру, книгу или другое увлекательное занятие.

**3. Установите границы и правила.**

Четко обозначайте, что разрешено, а что недопустимо. Объясните последствия плохого поведения простым языком. Но будьте последовательны в требованиях и наказаниях.

**4. Научитесь распознавать признаки приближающейся истерики.**

Научитесь распознавать признаки приближающейся истерики  
Часто родители могут заметить тревожные сигналы заранее (нервозность, раздражительность, беспокойство). Постарайтесь предотвратить приступ, успокоив ребенка.

**5. Поддерживайте регулярный режим дня.**

Усталость и переутомление способствуют возникновению истерик. Следите за распорядком сна, питания и отдыха вашего малыша.

**6. Демонстрируйте пример здорового реагирования на негативные ситуации.**

Показывайте своим поведением, как справляться с эмоциями спокойно и конструктивно. Ребенку важно видеть образец взрослого, умеющего управлять своими чувствами.

**7. Создавайте условия для проявления самостоятельности.**

Предоставляйте ребенку выбор простых решений ("Что хочешь съесть первым: яблоко или йогурт?"). Так ребенок почувствует ответственность и уверенность в собственных силах.

**8. Избегайте гиперопеки и чрезмерной критики.**

Контролируйте уровень требований к ребенку, давайте ему свободу исследовать мир и совершать небольшие ошибки. Будьте внимательны к своему поведению, чтобы избежать давления и излишней требовательности.

**Чего нельзя делать при истерике:**

- Наказывать физически или кричать на ребенка.
- Попустительствовать плохому поведению.
- Игнорировать чувства ребенка.
- Давать обещания, которые невозможно исполнить.

Помните, каждая ситуация уникальна, и лучший способ — это индивидуальный подход, основанный на знании особенностей характера своего ребенка. Если истерики возникают регулярно и сопровождаются серьезными проблемами, рекомендуется обратиться за консультацией к психологу или педиатру.

Педагог-психолог: Толстикова А.И.