Консультация для родителей

**Как избежать истерики?**

|  |  |
| --- | --- |
| Ребёнок постоянно  учится управлять своим поведением, эмоциями и импульсами. Иногда способность сохранять самообладание утрачивается, что может привести к истерике. Есть много приемов, которые могут помочь устранить истерику, и задача родителей найти тот прием или приемы, которые подходят именно их ребёнку. |  |

**Приручить истерику можно следующими способами:**

* **Отвлеките малыша**. Прежде, чем истерика набрала обороты, попытайтесь переключить внимание ребёнка на какой-то интересный объект: пейзаж, игрушку, книжку. Это учит ребёнка тому, что он может переключать энергию и переходить к другим занятиям, если ему этого хочется.  Если же истерика уже началась – переключение внимания вряд ли поможет.
* **Попробуйте пошутить**. Если истерика на подходе, но еще не началась, попробуйте разрядить ситуацию юмором. Но будьте осторожны: малыш должен знать, что вы шутите, а не высмеиваете его.
* «**Я знаю, что ты чувствуешь**».  Назовите эмоции, испытываемые ребенком: "я вижу, ты злишься” или "мне кажется, ты устала”. Стоит малышу научиться объяснять то, что он переживает, как главная причина капризов и истерик снимается сама собой.
* **Своевременная помощь**. Обычно разочарования могут подстерегать детей, если они берутся за дела и игры слишком сложные для их пока еще ограниченных способностей. Но тут могут вмешаться родители и облегчить своим чадам задачу, например, изменить траекторию машинки, чтобы она не врезалась в ножку кровати, помочь взобраться на детскую горку или открыть плотно закрытую крышку бутылки и т.п., правда, при этом не нужно пытаться все сделать за кроху, он должен быть уверен, что сам в состоянии справляться с трудностями и добиваться цели.
* **Игнорируйте требования**. Истерики на людях заставляют некоторых родителей пойти на поводу у маленького скандалиста и дать ему то, что он хочет. Но этот способ чреват тем, что ребёнок может повторить истерику в следующий раз в похожей ситуации.
* **Обсудите истерику**. После того, как ребёнок успокоился, поговорите с ним о том, что его так расстроило. Однако не заостряйте внимание на действиях во время вспышки гнева. Вместо этого, обнимите его, расскажите, как сильно вы его любите, и о том, как приятно вам находиться с ним рядом, когда он спокоен. Это помогает ребёнку задуматься над тем, как его поведение действует на окружающих.

**Не нужно забывать, что состоянием, способствующим детской истерике, является усталость**. Старайтесь вовремя укладывать малыша и на дневной, и на ночной сон. **Не допускайте переутомления**. Если видите, что малыш уже утомился от подвижных игр, предложите ему почитать книжку, порисовать. Ребёнок еще не умеет контролировать состояние усталости, и не может вовремя прекратить бегать и прыгать. Задача взрослых, следить за состоянием ребенка и не давать ему переутомляться.

**Период истерики начинается приблизительно с полутора лет и длится до четырех лет**.  Пиком капризности и упрямства считаются 2,5-3 года. Хотя мальчики упрямее девочек,  девочки чаще капризничают. В кризисный период истерики могут случаться от пяти до двадцати раз в день, то есть почти по любому поводу.

|  |  |
| --- | --- |
| **Помните, что истерики у детей – явление временное. И после четырех лет оно бесследно исчезает, так как ребёнок уже в состоянии выразить свои чувства и эмоции.** **Поэтому наберитесь терпения и по мере взросления ребёнка объясняйте, что истерика — бездейственный способ поведения.**  |  |