**Как справиться с капризами и истериками ребенка 3-5 лет**

|  |
| --- |
| **Воспитание ребенка – очень сложный процесс, требующий большого количества времени, физических и моральных усилий. Несмотря на все старания, в жизни каждого малыша наступают, так называемые, критические периоды, требующие повышенного внимания со стороны родителей. Именно в эти периоды чаще всего и появляются первые истерики у ребенка.**  **Истерика у ребенка** относится к состоянию крайнего нервного возбуждения, которое приводит к потере детского самообладания. Детские истерики чаще всего проявляются плачем, громким криком, катанием по полу, а также размахиванием ногами и руками. Нередко дети в приступе кусают окружающих и себя, бьются головой об стену. Пребывая в таком состоянии, ребенок не способен адекватно реагировать на обращенную к нему речь и не способен воспринимать обычные методы общения, направленные на него. Не стоит в этот период что-либо ему доказывать или объяснять, поскольку малыш осознанно пользуется истерикой, понимая, что она эффективно действует на взрослых и таким образом достигается желаемое.  **Причины истерики у детей**  Взрослея, у малышей появляются личные интересы, желания, которые зачастую расходятся с желаниями взрослых. Если малышу не удается добиться своего, то он испытывает раздражение и злость. Итак, истерика появляется при столкновении интересов родителей и ребенка. Выделяют типичные ситуации, провоцирующие это состояние в семье:  — неспособность выразить вербально личное недовольство;  — стремление привлечь к себе внимание;  — желание достичь что-то очень важное и необходимое;  — недосыпание, утомление, чувство голода;  — болезнь или состояние после болезни;  — желание подражать сверстникам или взрослым;  — чрезмерная опека и патологическая строгость взрослых;  — отсутствие выраженного отношения к отрицательным и положительным поступкам малыша;  — невыработанная система наказаний и поощрений ребенка;  — отрыв от интересного занятия;  — ошибки воспитания;  — слабый и неуравновешенный склад нервной системы малыша.  Столкнувшись с таким явлением, родители зачастую не знают как правильно себя вести с малышом, и желают одного, чтобы истеричные капризы как можно быстрее прекратились. От поведения взрослых зависит многое: будут эти истерики длиться годами или прекратят свое существование после нескольких неудачных попыток. В случаях, если взрослые не реагируют и относятся спокойно к истерическим выпадам, то исправить подобную ситуацию возможно достаточно быстро.  **Как избежать истерики у ребенка?** Наблюдая за ребенком, старайтесь понять, какое состояние приближает истерику. Это могут быть легкое хныканье, поджатые губы, сопение. При первых признаках старайтесь внимание ребенка переключить на что-то интересное.  Предложите ему книжку, другую игрушку, перейдите в другую комнату, покажите, что происходит за окном. Этот прием эффективен в случае, если истерика еще не разгорелась. Если приступ начался, то этот метод не принесет желаемых результатов. Используя следующие простые приемы можно избежать истерических приступов:  — полноценный отдых, соблюдение режимных моментов;  — не допускать переутомления;  — уважительно относится к досугу малыша, позволять ему играть и отводить для этого достаточное время;  — прояснять чувства малыша, например, («Ты сердишься, потому что не получил конфет», или «Тебе не дали машину и ты обиделся».) Это позволит ребенку научиться говорить о собственных чувствах и пытаться их контролировать. Дайте возможность ребенку понять, что есть определенные пределы, которые нарушать недопустимо. Например, «Ты сердишься, я понимаю, но кричать в автобусе нельзя»;  — не пытайтесь за малыша все делать, покажите ему, что он уже взрослый и способен сам справиться с трудностями (подняться на горку, спуститься по лестнице);  — у малыша должно быть право выбора, например, одеть желтую или зеленую футболку; идти в парк или гулять во дворе);  — при отсутствии выбора сообщается то, что будет происходить: «Идем в магазин»;  — если ребенок стал плакать, то попросите его, например, показать что-нибудь или найти какую-то игрушку.  Зачастую детские капризы, а также истерики выступают следствием ошибочного поведения взрослых. Малышу все разрешено, все дозволено, о существовании слова «нет» он не знает. В 4года дети очень сообразительны и наблюдательны. Они понимают, что если мама запретила, то это же может разрешить бабушка. Определите для ребенка список разрешенных и запрещенных вещей и всегда придерживайтесь этого порядка. Старайтесь в воспитании придерживаться единства, если мама запретила, значит так и должно быть и другой взрослый не должен вмешиваться.  Первые истерики возникают после года и достигают пика капризности, а также упрямства к 3 годам. Возраст трех лет в психологии получил название «кризис трех лет». В кризисный период истерические приступы способны случаться по любому поводу и достигать до 10 раз в день.  Возраст 3-х лет отмечается следующими характеристиками: малыш желает ощутить себя самостоятельным и взрослым, зачастую имеет собственное «хочу» и старается отстоять его перед взрослыми. Возраст 3-х лет причисляют ко времени находок и открытий, а также осознания себя личностью. У малышей этот период проявляется по-разному, однако основными симптомами выступают крайнее упрямство, своеволие, негативизм. Зачастую такое поведение ребенка родителей застает врасплох. Еще вчера все предложенное ребенку выполнялось с удовольствием, а теперь он все делает наоборот: раздевается, когда просят теплее одеться; убегает, когда зовут. Начинает казаться, что малыш полностью забыл абсолютно все слова, кроме «не хочу» и «нет».  **Как справиться с истерикой ребенка?** Отучить ребенка от истерик возможно, если не заострять внимание на плохом поведении и уж тем более не пытаться его сломить. Ломка характера ни к чему хорошему не приведет, однако и вседозволенность нельзя допускать. Как же правильно бороться с истерикой ребенка? Малыш не должен решить, что истерикой можно всего добиться. Самое мудрое, что в этой ситуации способны сделать взрослые – отвлечь ребенка или переключить внимание на что-либо другое.  Если ребенок закатывает истерики, когда вы находитесь дома, то настойчиво скажите ему, что поговорите с ним после того, как он остынет, а сами продолжайте заниматься личными делами. Очень важно родителям оставаться спокойными и владеть своими эмоциями. После того, как малыш успокоится, скажите ему, что очень любите его, однако своими капризами он ничего не добьется.  В случае если истерика произошла в общественном месте, то по возможности лишите малыша зрителей. Для этого перенесите ребенка в наименее людное место.  **Ребенок устраивает истерики в детском саду**  В 4года малыш, посещающий дошкольное образовательное учреждение, плачет и капризничает осознанно. Тем самым он реагирует на отношение к нему социума. Кроха сравнивает себя со сверстниками, не хочет ни в чем им уступать. Особенно в материальных ценностях. Многим детям свойственно завидовать друг другу, желать такую же игрушку или аксессуар. Истерика выражает сиюминутную прихоть дошкольника.  Потакать капризам юного манипулятора нельзя. Иначе раз за разом желания будут только увеличиваться. Даже если у родителей достаточно денег на покупку любой вещицы, которую требует чадо, засыпать его каждый день подарками не слишком разумно.  В 4года с малышом можно и нужно беседовать, обсуждать различные жизненные обстоятельства, объяснять сущность и значение денег. Ребенок должен понимать, что его родителям бесплатно ничего не достается, что желаемую игрушку можно получить только на праздник или как поощрение за примерное поведение.Также важно учить кроху общению в коллективе, налаживанию дружеских отношений.  **ПРАВИЛА:**  **ПРАВИЛО 1: ПЕРЕКЛЮЧАТЬ ДЕТЕЙ НА ДЕЙСТВИЯ**  **ПРАВИЛО 2: ИСКЛЮЧИТЬ ГИПЕРОПЕКУ В ВОСПИТАНИИ РЕБЕНКА**  **ПРАВИЛО 3: БОЛЬШЕ ВНИМАНИЯ УДЕЛЯТЬ ДЕТЯМ**  **ПРАВИЛО 4: В КРИЗИСНЫЙ ПЕРИОД ЛУЧШЕ ИЗБЕГАТЬ КРИТИЧЕСКИХ МОМЕНТОВ**  **ПРАВИЛО 5: НЕ ОБРАЩАТЬ ВНИМАНИЕ И УЙТИ**  **ПРАВИЛО 6: ВО ВРЕМЯ ИСТЕРИК ПЕРЕКЛЮЧАТЬ ВНИМАНИЕ РЕБЕНКА**  **ПРАВИЛО 7: ЕДИНСТВО ТРЕБОВАНИЙ В СЕМЬЕ**  **ПРАВИЛО 8: БУДЬТЕ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНЫ В ТРЕБОВАНИЯХ К ДЕТЯМ**  **ПРАВИЛО 9: НАБЕРИТЕСЬ ТЕРПЕНИЯ**  **ПРАВИЛО 10: ПРИУЧИТЕ СЕБЯ К НОВЫМ ОТНОШЕНИЯМ С РЕБЕНКОМ**  Вывод: семья играет решающую роль в развитии ребенка, оказывает решающее влияние на эмоциональное самочувствие ребенка.  Постепенно к пяти годам капризы, истерические выпады сами собой стихают, поскольку малыш становится способным выражать свои эмоции и чувства словами.  Если истерики и капризы у ребенка постоянны, то это может сигнализировать о заболеваниях нервной системы.  Обращаться к детскому неврологу необходимо в случаях если:  — истерики повторяются более часто и становятся агрессивными;  — малыш во время истерики теряет сознание и задерживает дыхание;  — у ребенка сохраняются длительное время истерики после 4-х лет;  — ребенок во время приступов наносит повреждения окружающим и себе;  — истерические приступы проявляются в ночное время и сопровождаются страхами, кошмарами, перепадами настроения;  — истерия  заканчивается одышкой и рвотой, внезапной вялостью, а также усталостью ребенка.  Если здоровье малыша в порядке, то проблема кроется в семейных отношениях, а также в реакции ближайшего окружения на поведение ребенка. В борьбе с детской истерикой необходимо уметь сохранять самообладание. Осуществить это порой бывает очень трудно, особенно, если истерика возникает в самое неподходящее время. Будьте терпеливы и старайтесь находить компромиссы. Многие истерические выпады предотвращаются, если понять их причины.  Таким образом, родителям не нужно бояться детских истерик. Если проявить строгость и терпение, правильно вести себя, то справиться с капризами чада можно. Если следовать изложенным рекомендациям, то удастся через некоторое время изменить поведение дошкольника в лучшую сторону. |