**Всегда предлагайте варианты.**

Например, сегодня вы собираетесь в детский сад, но брать с собой много игрушек нельзя. Нарастает бунт. Предложите ребенку выбрать: машинку, зайчика или мячик? Мнение ребенка учтено, игрушку взяли, проблема решена.

Не реагируйте на истерику

Лучший способ справиться с истерикой – сохранять олимпийское спокойствие и не обращать внимания. В этом случае ребенок «работает» на зрителя. Без лишних слов оставьте маленького актера одного в комнате, а сами займитесь другими делами. Без внимания он успокоится быстро. Опытные мамы советуют обустроить дома специальное место для истерик, например, кресло или что-то типа домика и не разрешать ребенку покидать его, пока он не успокоится.

Если истерика застала вас в общественном месте, срочно уводите ребенка из раздражающей обстановки, старайтесь переключить его внимание на что-то другое. Иногда помогает просто отойти в сторонку и сделать вид, что вы видите его в первый раз. Через пять минут ребенок успокоится сам.

Главное – не идите на поводу, не исполняйте моментально желание, например, не покупайте и не обещайте купить игрушку, из-за которой он плачет. Этим вы подпишите себе приговор. Единственный вывод, который сделает ребенок: истерикой можно добиться чего угодно.

Внимание! Нужно различать истерический плач и слезы от обиды. Если ребенка действительно обидели, и он нуждается в вашей защите, немедленно придите к нему на помощь.

**Проанализируйте свои отношения с ребенком и супругом**

Может быть, действительно малыш недополучает внимания и ласки, а с его папой вы стали часто ссориться? Поговорите с супругом, работайте над своими отношениями. Попробуйте проводить больше времени все вместе, найдите позитивное и полезное занятие, которое объединит вас в дружную команду.

Станьте другом своему ребенку, когда он захочет поделиться с вами, внимательно слушайте, проявляйте интерес, задавайте вопросы.

Проверьте, не испытывает ли ребенок дискомфорт и как организован его досуг

Маленькие дети часто капризничают, когда слишком устали, голодны, испытывают жажду, хотят в туалет, но стесняются сказать об этом. Иногда плохое поведение объясняется тем, что ребенок боится нового места, чужих людей – нужно подготовить его заранее, объяснить, мама рядом, он будет в безопасности. Другой враг хорошего поведения – скука. Заполните день ребенка интересными развивающими занятиями, держите про запас несколько новых вариантов. В дорогу всегда берите мини-игры, книжку, любимую плюшевую обезьянку, небольшое лакомство и бутылочку воды.

**Договаривайтесь с ребенком**

Многие дети охотно идут на конструктивный диалог, когда видят, что вы настроены серьезно и готовы учитывать его мнение. Не хочет надевать теплую куртку? Сделайте отметку на термометре и договоритесь, что когда красный столбик будет ниже черты, куртка нужна обязательно, когда выше – можно выбрать что-то полегче. Или, например, ребенок делает все, что хочет в пятницу, но в другие дни недели ведет себя идеально. При таком раскладе каждый участник переговоров получает то, что ему нужно, и все довольны. Это лучше и эффективнее, чем ругань и шантаж.

Не теряйте времени! Если для чтобы успокоить трехлетнего ребенка, вам нужно только немного изменить отношения с ним, проявить больше внимания и участия, то с пятилетним дошкольником вы не справитесь без помощи специалистов.

Педагог-психолог

Т.В.Юшковская

Государственное учреждение образования «Центр коррекционно-развивающего обучения и реабилитации Ошмянского района»



**Истерики у ребенка**

 **3-5 лет**

Ошмяны

Сколько раз каждый из нас становился невольным свидетелем сцены: ребенок вдруг бросается на пол, стучит об него кулаками и ревет что есть силы, а мама отчаянно пытается его успокоить и увести? Ужасная картина. Еще хуже, когда эта мама – вы сами.

В период от 3 до 5 лет дети часто устраивают истерики без видимого повода. Часто это связано с возрастными кризисами, но бывают и более серьезные причины. Мы расскажем вам, почему плачет и нервничает ваш ребенок и [как справиться с этой ситуацией](http://karkusha.su/sovetyi-psihologa-isteriki-u-rebenka-v-2-3-4-5-let/).

**Основные причины истерики**

**Возрастные особенности**

По наблюдениям психологов, кризис 3 лет потихоньку сдвигается и все больше детей переживают его, когда вступают в младший дошкольный возраст, то есть в 3 – 4 года. В этот период ребенок активно познает мир и отношения между людьми, круг общения значительно расширяется. Он стремится к самостоятельности и в то же время хочет оставаться как можно дольше под маминой опекой. Негативизм, истерики, бунт, упрямство – это попытка исследовать границы дозволенного и установить собственные правила игры.

В старшем дошкольном возрасте, то есть с 5 лет, ребенок становится спокойнее, так как на первый план выходят познавательные процессы. К потребности быть самостоятельным прибавляется желание стать успешным. Некоторые дети переживают неудачи, например, при выполнении учебного задания или игре, очень болезненно, здесь срабатывает защитный механизм – истерика.

**Болезнь**

Истерика, вспышки агрессии, беспричинный плач – могут быть вызваны плохим самочувствием или более серьезным заболеванием – неврозом. Маленькие дети не могут точно сказать, что их что-то беспокоит, где болит. Прежде чем заниматься воспитанием ребенка, обязательно покажите его врачу – педиатру или неврологу, чтобы не пропустить начало заболевания.

**Привлечение внимания**

В первый год жизни мама круглосуточно находится с ребенком. Став постарше, он никак не может принять тот факт, что у мамы теперь есть и другие дела. Даже если она проводит с малышом много времени, этого ему кажется недостаточным. Бывает  и так, что когда ребенок ищет сочувствия, вы ошибочно принимает вид строгого воспитателя, это тоже влечет за собой появление эмоционального дискомфорта у малыша.

**Двойные стандарты**

Основной принцип воспитания – это единство правил и запретов. Если мама не разрешает, кушать много конфет, а бабушка готова скупить всю кондитерскую фабрику, ничего хорошего из этого выйдет. Ребенок просто теряется, что можно, а что нельзя, и добивается желаемого всеми способами. В результате ребенок становится раздражительным, так как он постоянно должен выбирать между противоположными и навязанными ему извне моделями поведения.

**Низкая социализация**

Единственных и долгожданных детей родители часто опекают без всякой меры. Ребенок быстро привыкают к тому, что мир крутится вокруг него, все желания моментально угадываются и исполняются. Когда такой «маленький император» попадает в детский коллектив, он испытывает сильнейшее потрясение. Например, в садике – никто с ним не носится, все равны. То же самое происходит, когда в семье рождается еще один ребенок – первенец уходит на второй план, ведь мама теперь все время посвящает новорожденному.

**Плохая обстановка в семье**

Если родители постоянно скандалят между собой, это неминуемо отражается на неокрепшей психике ребенка, ведь она впитывает эмоции мамы и папы, как губка. Особенно тяжелой ситуация становится, если родители начинают делить детей при разводе и прибегают к преступным методам. Это непосильное испытание для малыша, оно часто приводит к неврозу. Ребенком овладевает беспричинный гнев, он не слушается, устраивает истерики.

**Чем опасна истерика?**

Наверняка, вам уже говорили «мудрые» соседки: «С возрастом пройдет!» Но они не сказали, что с возрастом вспышки агрессии и истерики проходят только у тех детей, чьи родители смогли с ними справиться. Если с истерикой и «психами» ничего не делать, то с возрастом они усугубляются, перерастают в очень неприятные черты характера и остаются с ребенком на всю жизнь. Запущенные неврозы приводят к серьезным расстройствам психики, бессоннице, потери аппетита, хронической усталости, энурезу, утрате интереса к жизни, нервному тику и т. д.

**Как справиться с истерикой?**

**Дайте ребенку проявить самостоятельность**

Никогда не делайте за него то, что он в состоянии сделать сам. При выборе одежды, досуга, меню обсуждайте возможные варианты вместе и учитывайте его мнение. Если требование абсурдно, невыполнимо, доступно объясните, почему это нельзя сделать.

Откажитесь от тотального контроля и позвольте ребенку делать свои ошибки. Мягко указывайте на них, покажите, как правильно, но все остальное он должен сделать сам.

**Единые правила и запреты**

Все взрослые, которые участвуют в воспитании ребенка, должны быть едины во мнениях и последовательны в соблюдении правил и запретов. Нельзя так нельзя. В крайнем случае, ищите компромиссный вариант, который устроит всех.

Хорошо все продумайте и объясните их смысл малышу. На первое время создайте 5-6 запретов, которые легко запомнить и соблюдать.