

## Если ребенок часто устраивает истерики

Совсем маленькие дети закатывают истерики потому, что им часто не хватает слов, чтобы выразить свои потребности.

Неудовлетворенность от непонимания накапливается и выливается в слезах и криках. Ребенок дошкольного возраста, который регулярно закатывает истерики и который не страдает задержками языкового и умственного развития, возможно, находится в стрессовом состоянии. Причин этому может быть множество — слишком высокие или, напротив, слишком Низкие требования взрослых, пренебрежение к его нуждам или жестокие наказания, раздор в семье, физическое недомогание, связанное с сильными болями, чрезмерная избалованность или нехватка социальных навыков.

### Как предотвратить проблему

Подумайте, как предоставить детям достаточно возможностей для выхода чувств и эмоций.

Эмоциональных срывов будет меньше, если вы дадите ребенку возможность действовать по собственному плану и разумению (с вашей поддержкой и под присмотром), т. е. не будете подавлять его инициативу и самостоятельность.

### Как справиться с проблемой, если она уже есть

Старайтесь не обращать внимания на истерики, только следите, чтобы действия ребенка не угрожали безопасности его и окружающих. Помните, что цель такого поведения — добиться желаемого или «выпустить пар». В любом случае, если вы обращаете на истерику внимание (неважно, позитивное или негативное), вы способствуете тому, чтобы такие вещи происходили чаще.

Если своей истерикой ребенок приводит в замешательство окружающих, то быстро отведите его в сторону подальше от «зрителей». Спокойно скажите ему: «Бывает так, что человек очень сильно сердится, и это нормально. Но совсем НЕ нормально, когда этот человек начинает мешать остальным.

Когда ты почувствуешь, что успокоился, можешь вернуться к нам (к детям)».

Попросите, чтобы вместе с вами за малышом понаблюдали более опытные люди, — возможно, вы, сами того не ведая, делаете нечто такое, что провоцирует ребенка на истерики.

Обсудите возможные причины такого поведения с другими членами семьи. Вместе подумайте над тем, как решить эту проблему.

### **Если ребёнок слишком много капризничает и плачет**

Такое поведение, безусловно беспокоит, а иногда и раздражает взрослых или приводит к тому, что ребёнка начинают дразнить сверстники. Чтобы изменить ситуацию, нужно понять причины такого поведения.

#### **Как предотвратить проблему:**

Убедитесь в том, что ребёнок здоров, в том, что никто не пугает его, не обижает исподтишка.

Предлагайте ему больше увлекательных активных практических занятий. Дайте достаточно свободы, чтобы он мог решать и действовать так, как считает нужным. Снимите чувство незащищённости и неуверенности тем, что из разных концов комнаты разговаривайте с малышом: «Я вижу, как ты рисуешь», «Ты решила прибраться в кукольной комнате?» Старайтесь максимально удовлетворять потребности ребёнка: у него должно быть удобное место для отдыха и игр, должны быть в свободном доступе игрушки.

#### **Как справиться с проблемой, если она уже есть.**

Если капризничает ребёнок трех лет и старше, не реагируйте на его слёзы, но скажите: «Объясни мне в чём дело, и я буду знать как тебе помочь». Когда ребёнок спокоен, скажите ему: «Как приятно видеть (играть, разговаривать с тобой), когда ты не плачешь». Как только ребёнок начнёт говорить «капризным»

тоном, прервите его и скажите: скажите: «Говори нормально, чтобы я поняла, в чём дело». Объясните ребёнку, что он может поплакать, сколько хочется, но только в таком месте, где он никому не будет мешать. Внимательно наблюдайте за ребёнком, чтобы убедиться, что его поведение не связано с определённым временем дня или определёнными людьми. Например, малыш становится плаксивым перед сном, обедом. В таком случае проявите гибкость и измените время сна и еды.