**Уважаемые родители!**  
Мы готовы ответить на вопросы, связанные с развитием, образованием и воспитанием ваших детей, и оказать вам консультативную помощь на безвозмездной основе.  
  
Услуги психолого-педагогической, методической и консультативной помощи по вопросам развития, обучения и воспитания ребёнка оказываются опытными и высококвалифицированными специалистами: педагогами-психологами, учителями-логопедами, учителями-дефектологами, социальными педагогами, методистами, учителями.  
  
Специалисты будут работать с вами по вашему запросу и по интересующей вас тематике.  
  
Вы сможете оценить качество оказанной услуги:  
- заполнив анкету при встрече со специалистом;  
- направив отзыв через сайт службы  
  
Нам важно ваше мнение!  
  
Мы надеемся на активное сотрудничество с вами!

Изготовлено за счёт гранта в рамках реализации мероприятия Государственная поддержка некоммерческих организаций в целях оказания психолого-педагогической, методической и консультативной помощи гражданам, имеющим детей федерального проекта «Современная школа» национального проекта «Образование»

**Контакты:**

Единый телефон краевой службы консультативной помощи родителям (законным представителям) по вопросам развития и образования детей

8-800-700-24-04

660043, г.Красноярск, ул.Гагарина, д.48а

Телефон: +7(963)268-10-90

http://мыпомогаемродителям.рф



Центр психолого-педагогической, методической и консультативной помощи

«Доброе начало»

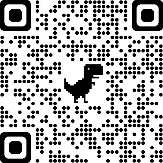
email: [mdou-16@mail.ru](mailto:mdou-16@mail.ru)

662150, г.Ачинск, м-он 6, стр.17

Телефон: 8 962 066 15 09

8(39151)7-63-46

<http://Доброеначало.рф>



Служба консультативной помощи родителям (законным представителям) по вопросам развития и образования детей

Национальный проект

«Образование»

Федеральный проект «Современная школа»

***Детские истерики. Как справляться?***

*«Воспитание детей – это мудрое ограничение. Ребенок должен понять, что есть три вещи: можно, нельзя, надо!» В.А. Сухомлинский*



Центр психолого-педагогической, методической и консультативной помощи

«Доброе начало»

**Причины истерики у ребенка**

Истерика – это особое эмоциональное состояние крайнего возбуждения.

Две основных причины, которые приводят ребенка к истерикам:

1.Внутренние сбои организма (расстройства нервной системы) – редкий случай, требующий профессионального лечения и наблюдения.

2.Своеобразный ответ психики ребенка на входящую в нее информацию. Корни этой проблемы необходимо искать во взаимоотношениях между членами семьи; детьми и взрослыми в социуме.

В основе истерики может лежать любой из нижеперечисленных факторов, но чаще их совокупность: постоянное недосыпание, повышенная утомляемость, неправильное питание и режим дня, ошибки воспитания, в виде чрезмерной строгости, частых наказаний или гипер- и гипоопеки.

Непосредственными причинами приступа истерики часто являются: отрыв от интересного занятия, желание получить новую игрушку (вещь, нематериальное), стремление привлечь внимание взрослых, попытка выразить недовольство, неудачи в какой- либо деятельности.

Ребенок может привлечь внимание взрослого только своим поведением. Истерика – одна из таких попыток, достичь своего.

**Как справляться?**

Справиться с предстоящей истерикой помогут вовремя замеченные ее симптомы. Если вовремя отреагировать, истерики можно избежать.

*Первая стадия* – голосовая. Ребенок, стараясь обратить на себя внимание, начинает хныкать или сразу кричать.

*Вторая стадия* – моторная. Она характеризуется возбужденными активными движениями малыша. Он может начать бросать игрушки, топать, кататься по полу. Это самая опасная стадия – ребенок может травмироваться.

*Третья стадия* — остаточная. Это своеобразный выход из «пике» - уставший физически и морально ребенок заливается слезами, обводит присутствующих несчастным взглядом и судорожно всхлипывает. Длиться стадия может до нескольких часов.

**Тактика взрослого при истерике** должна отличаться в зависимости от возраста ребенка, но существуют единые принципы, которые помогут успокоить ребенка при истерике:

1.Не терять самообладание.

2.Оставаться взрослыми. Не вступать в дискуссию и придерживаться своей линии (не отговаривать, не предлагать что- то взамен). Не стоит экспериментировать со способами погашения истерик. Тактика всегда должна быть одна и та же.

3.Отложить разговор. Не обсуждать с ребенком возникшую ситуацию во время истерики. Уточняйте причину такого поведения, когда ребенок полностью успокоится, затем аргументированно объясните, почему не смогли удовлетворить его просьбу и почему нельзя так поступать.

4.Избегайте перенапряжения (физического и морального) у ребенка. Причиной перенапряжения может стать большие физические и интеллектуальные нагрузки, семейные ссоры, взаимоотношения со сверстниками.

*Не стоит бояться истерик у детей, нужно учиться реагировать на них правильно.*

**Как избегать истерик**

1.Важно научить ребенка словами выражать свои проблемы и недовольство, а не закатывать истерику. Как только малыш начал говорить, ваша задача привить ему хорошую привычку- рассказывать о своих чувствах и эмоциях: «Меня пугает темнота» или «Меня раздражает, когда не получается сделать аппликацию».

2.Практикуйте техники релаксации:

Для детей 0 – 3 лет:

- массаж расслабляющий и стимулирующий.

Для детей 3 – 7 лет:

- «Воздушный шар» - сдуваемся- надуваемся;

- «Черепаха». Лечь лицом вниз, представить заходящее солнце. Черепахе нужно уснуть, для этого втянуть в панцирь конечности (руки и ноги попробовать убрать под себя. Затем настал день и черепаха медленно просыпается и вытаскивает конечности из-под панциря.

3.Уделяйте внимание ребенку (80% всех истерик происходят по причине недостаточного внимания).

4.Не балуйте и не опекайте чадо излишне.

5.Используйте юмор в качестве своего союзника. Юмор создает в семье позитивную атмосферу и укрепляет связь между родителями и детьми.

6.Будьте хорошим примером для подражания. Научитесь справляться с собственным гневом и отрицательными эмоциями. Научите детей справляться с гневом.

***При подготовке буклета использовались материалы из различных источников в сети Интернет***