

## ***Как вести себя родителям во время истерики с ребенком 3 лет?***

С капризами малышей сталкиваются абсолютно все родители. Но когда это происходит, порой родители приходят в замешательство. Можно ли предотвратить этот эмоциональный взрыв ребенка?

**Причины детских истерик** Истерикой называют состояние *нервного перевозбуждения*, когда человек способен терять самообладание. У малышей это чаще встречается в раннем возрасте, примерно до 4-5 лет. При этом ребенок может плакать, кричать, стучать ножками или размахивать руками, а некоторые даже начинают кататься по полу. Обычно в такие моменты ребенок ничего вокруг не замечает и не слышит уговоров взрослых.



*Основные причины истерик в 3 года могут быть следующими:*

1. *Способ получения внимания.* Обычно такое поведение деток наблюдается в тех семьях, где родители постоянно заняты своими делами или рождается младший ребенок, кому взрослые уделяют больше времени. Чтобы такое поведение не переросло в привычку, нужно работать с причиной – играть, уделять время и не отвлекаться больше ни на что, привлекать ребенка к своим делам.
2. Ребенок еще пока *не научился словами выразить недовольство.* Нужно просто *чаще разговаривать с малышом.*
3. Переутомление, недосыпание, чувство голода, холод и т. д. Старайтесь придерживаться *определенного режима.* Это позволит предотвратить истерики

перед сном в 3 года. Болезнь и плохое самочувствие в этот период. Заболевшему малышу необходимо обеспечить комфортный уход и режим.

4. Ребенок пытается подражать своим родителям. Если в вашей семье кто-то склонен к истерикам и разговорам на повышенных тонах, то странно удивляться, что кроха ведет себя подобным образом. Чтобы не допускать таких ситуаций, важно пересмотреть собственное поведение, особенно нужно вести себя сдержанно в присутствии малыша.

5. Проявление взрослыми гиперопеки или частые наказания ребенка.

6. Страх или испуг. могут появляться в 3 года.

### ***Как правильно реагировать на такое детское поведение и как успокоить ребенка при истерике?***

- Во время истерики будьте рядом, но не лезьте к ребенку.
- Можно попробовать отвлечь малыша от его эмоции, но если не получится, то нужно просто подождать.
- В момент истерики не смотрите, не разговаривайте, не пытайтесь образумить ребенка – он вас не слышит.
- Если частые истерики у ребенка 3 лет связаны с неправильным режимом дня или голодом ребенка – ваша задача предусматривать эти моменты и обходить их.
- Никогда не наказывайте ребенка физически.

Если все же родителям не удалось справиться с собственным гневом, то обязательно нужно объяснить ребенку, почему вы разозлились. При этом нельзя давать малышу почувствовать себя виноватым. Ваша задача не отучить малыша сердиться, а научить его управлять собственными эмоциями.

### ***Что нельзя делать родителям при истерике у ребенка***

Если все же детских истерик избежать не удастся, родители должны научиться правильно на них реагировать. При этом следует избегать распространенных ошибок, которые могут еще больше усугубить ситуацию:

1. Не нужно пытаться во что бы то ни стало прекратить манипулятивную истерику. Если вы сразу же дадите ребенку то, что он требует, истерики не прекратятся никогда. Так даже в более старшем возрасте он будет манипулировать родителями. Гораздо эффективнее попытаться переключить внимание крохи, проявив смекалку и творческие способности.

2. Не передразнивайте ребенка и не спорьте с ним. Сейчас он все *равно вас не услышит*. Поговорите позже, когда он успокоится и будет в хорошем настроении.

3. Не кричите. Повышенный голос сделает детский гнев еще сильнее.

4. Не наказывайте кроху за подобное поведение.

5. Не стыдитесь за поведение ребенка перед окружающими, даже если все случилось в общественном месте. Если вы, боясь осуждения окружающих, пойдете у малыша на поводу, то публичные истерики станут привычным явлением. Даже, если прохожие пытаются вмешаться в ситуацию, не нужно принимать такое поведение малыша близко к сердцу.

---

### **Как быстро остановить истерику?**

Родители, которые часто сталкиваются с подобными психическими атаками, хотели бы найти способ, как остановить истерику у ребенка в 3 года.

1. Важно не поддаваться панике и показывать ребенку, что его поведение, каким-то образом вас задело. Следует оставаться хладнокровным и продолжать заниматься своими делами. Можно даже выйти в другую комнату, но только так, чтобы иметь возможность наблюдать за малышом. При этом оставлять его одного надолго не нужно, иначе он может испугаться. Пытаться в такие минуты, что-то объяснить крохе бесполезно, поэтому оставьте серьезный разговор на потом. Видя, что истерикой ребенок не сможет получить желаемого, он очень быстро успокоится и в следующий раз не будет прибегать к такому способу манипулирования.

2. Если уж вы решили положить конец истерикам, не останавливайтесь на половине пути. Именно это самая распространенная родительская ошибка, в результате которой истерики придется слушать очень и очень часто.

3. Как только ребенок начинает кричать, в первые же минуты можно попытаться поговорить с ним, выяснив, чего он хочет. Предложите вместе поиграть или заняться другим интересным ему делом. Если же истерика уже в разгаре, то такой метод будет уже не действенным.

4. Попробуйте просто обнять ребенка и сказать, как сильно вы его любите. Если ребенок препятствует этому, не настаивайте.

---

Полностью избежать детских истерик невозможно. Так, у 3-х летних малышей происходит этап взросления, однако уменьшить частоту их появления можно.

Для этого достаточно уделять малышу внимание, владеть способами обхода конфликтных ситуаций, понимать, что этап истерик проходит, как только ребенок становится способным контролировать свои эмоции.



В статье использован материал из открытых источников.

21.02.22г.

Педагог –психолог: И.А. Тришкина