



### Советы родителям:

Постарайтесь разделять действительно важные детские желания и несущественные капризы. Возможно, малышу нужно в данный момент надеть именно красную шапочку.

Чаще обнимайте малыша, держите его за руку. Так вы будете поддерживать у ребёнка чувство безопасности — одну из базовых потребностей в раннем возрасте.

Почаще вместе играйте — игры помогают переместить центр тревоги на игровые ситуации и поэтому хорошо снимают напряжение.

Физические упражнения (велосипед, танцы, плавание) помогают адаптироваться к новым условиям.



**Помните, что истерики у детей - явление временное. После четырех лет они исчезают, так как ребенок уже может выражать свои чувства и эмоции. Поэтому наберитесь терпения и по мере взросления ребенка объясняйте, что истерика — бездейственный способ поведения.**

Однако **обратитесь к неврологу**, если у малыша наблюдается следующее:

- во время приступа истерики происходят длительные задержки дыхания или потери сознания;
- истерики со временем становятся более частыми, поведение - агрессивным;
- истерики продолжаются у ребенка старше 4-х лет;
- ребенок при истериках наносит себе видимые повреждения;
- приступы сопровождаются возникновением ночных кошмаров, страхов;
- истерики завершаются приступами одышки или рвоты, резкой вялостью.



## Детские истерики: что делать?



## **Важно понимать, что истерика - это не простые капризы**

**Капризы** - проявление протеста на то, что на данный момент оказалось запрещенным или недоступным ребенку.

**Истерика** - мощное проявление чувств и эмоций. Ее может вызвать обида, неприятное известие. Повышенное внимание окружающих может усилить истерику.

### **Возможные причины истерик:**

- 1) Попытка привлечь к себе внимание
- 2) Манипуляция с целью получить желаемое (новую игрушку или не ложиться спать)
- 3) Чрезмерное возбуждение нервной системы из-за недосыпа
- 4) Ребенок не может словами выразить свое недовольство или желание
- 5) Кризисный возраст (3 года)
- 6) Рождение второго ребенка в семье

### **Виды истерик:**

**1. Контролируемая истерика - ребенок прекрасно понимает, что он делает.**

Обычно малыш, горько рыдая, подсматривает за окружающими: можно кричать громче или пора уже заканчивать? Может сам успокоиться достаточно быстро.

**2. Неконтролируемая истерика - ребенка переполняют чувства, эмоции, он не в силах контролировать свое поведение и ситуацию в целом.**

Не может самостоятельно справиться с плачем, даже если очень захочет этого.

**Не оставляйте малыша одного в таком состоянии!** Так он будет чувствовать себя брошенным, несчастным и никому не нужным. Ему сейчас по-настоящему трудно.



### **Профилактические меры:**

Дозируйте физические и психические нагрузки, получаемые малышом на протяжении всего дня.

Соблюдайте режим сна и бодрствования. Особенно важно не пропускать дневной сон.

Бабушки и родители обязаны соблюдать единые требования к ребёнку.

Приучайте ребенка озвучивать эмоции: «Ты сейчас обижен?», «Чем ты огорчен?», «Почему ты злишься?» Обозначение настроения словами помогает детям понемногу понять свои чувства и рассказать о них.

