**Как избежать истерик у ребенка трех лет**

По достижении ребенком возраста 3 лет, многие родители сталкиваются с проблемой, о которой не знали раньше – частые истерики. Незнание и непонимание причин истерического поведения детей, а также тупик, как вести себя в такие моменты и прекратить пугающее поведение малыша – становится причиной паники многих мам и пап.

Что такое истерическое поведение?

Во время истерического припадка ребенок не может контролировать себя и свои эмоции. Он судорожно падает на пол, кричит, рыдает, бьется головой о стены и пол, совершает махающие движения ногами и руками. Состояние его можно назвать крайней степенью нервного возбуждения, и в момент припадка малыш не реагирует на уговоры взрослых, не воспринимает привычные убеждения и слова родителей.

Проявление истерического поведения можно объяснить фактом, что ребенок не получает в полной мере того, что ему необходимо, либо не может чего-то сделать самостоятельно. В 3-х летнем возрасте многие дети еще не обладают развитыми речевыми навыками, поэтому не могут адекватно выразить свое желание. А также, трех летние дети еще не умеют сдерживать свою чрезмерную эмоциональность.

Согласно данным врачебной практики, частые истерики у ребенка 3 лет – проблема 90% семей. Предвестники такого поведения могут

появиться в возрасте 1-1,5 лет и длиться до 3,5-4 лет. Истерическое поведение рассматривается: Как результат неустойчивой психики ребенка. Как черта характера.Как способ манипуляции родителями, с целью добиться желаемого.

Таким образом, постоянные истерики у ребенка в 3 года – это эмоциональный отклик, возникающий в ответ на запреты, непонимание со стороны родителей, либо способ получить что-то очень желаемое малышом. Чаще всего истерика сопровождается раздражением, возбуждением, гневом и агрессией, все эти чувства могут быть направлены как на себя, так и на окружающих.

Демонстративная истерика отличается усилением эмоций и агрессии при появлении внимания со стороны.

Склонность к истерии зависит от типа нервной системы.

Особенности устройства нервной системы ребенка являются качеством, данным при рождении. Обязанностью каждого родителя является изучение особенностей своих детей, с целью выбора правильной стратегии воспитания и наилучшей тактики поведения. Правильное воспитание ребенка поможет ему в будущем стать уверенным в себе, выбрать правильный путь и быть стрессоустойчивым, сильным человеком. Выделяют несколько типов нервной системы.

**Слабый**

Такой тип нервной системы отличается замедленными процессами возбуждения и торможения в мозге. Такие дети зачастую обидчивы, эмоциональны, ранимы. Они с трудом идут на контакт со сверстниками, стеснительны и не общительны. Самооценка таких детей занижена, они остро реагируют на стрессовые ситуации и на конфликты в семье. Ребенка со слабым типом нервной системы легко вывести из себя, но он до последнего не будет проявлять бурных эмоциональных реакций. Зато в состоянии истерического припадка такие дети полностью теряют контроль над собой, становятся неуправляемыми и неадекватными. Они не отличаются хорошим аппетитом, имеют проблемы со сном, многие

из них спят с родителями, поскольку для них характерны ночные истерики. В воспитании такого ребенка родителям нужно запастись терпением, постоянно хвалить его, обнимать и ласкать, общаться на равных, выслушивать и привлекать к выполнению домашних обязанностей.

**Сильный**

Процессы возбуждения и торможения в мозге у таких детей уравновешены. Ребенок с сильным типом нервной системы практически всегда бодр и весел, легко общается с окружающими, а для появления истерического поведения ему нужен весомый повод.

Конфликтные ситуации с родителями и сверстниками у таких деток возникают крайне редко, они хорошо спят и кушают, охотно занимаются вразличных кружках, но часто меняют увлечения, поскольку разобравшись в чем-то, они тут же теряют интерес к старому хобби. Отрицательные моменты в характере таких детей – это непостоянство, частое нарушений своих обещаний, трудности в соблюдении распорядка дня.

**Неуравновешенный**

Процессы возбуждения нервной системы такого ребенка в мозге преобладают над процессами торможения, поэтому он вспыльчивый,легковозбудимый и эмоционально неустойчивый. Ребенка могут ввести в состояние возбуждения новая игрушка или яркое событие. Поэтому, такие детки плохо и некрепко спят, часто просыпаются и плачут по ночам. В кругу сверстников неуравновешенный ребенок пытается захватить лидерство, быть в центре внимания и событий. Такие малыши не умеют доводить начатое до конца. Занимаясь каким-либо делом, они не выносят даже малейшей критики, могут вспылить, бросить все и уйти, при этом разозлившись и проявляя агрессию. Родителям таких детей можно посоветовать быть более гибкими и терпеливыми, учить малыша доводить все дела до конца, быть сдержанным и обязательным.

**Медлительный**

Такой тип нервной системы характеризуется замедленным возбуждением и преобладанием процесса торможения. Дети с медлительным типом нервной системы с рождения хорошо кушают и спят, они спокойны, могут долгое время находиться в одиночестве и не страдать от этого, самостоятельно находя себе развлечения. Родители таких детей часто удивляются их сдержанности, рассудительности и предсказуемости.

Ребенок медлителен, доводит любое начатое дело до завершения и не любит резкой смены обстановки. Он сдержан в эмоциях, поэтому родителям часто тяжело понять его настроение. Совет – побуждать чадо к активным действиям, развивающим двигательную и речевую активность.

**Причины**

Чем старше становится ребенок, тем больше у него появляется потребностей и желаний, которые не всегда поддерживают родители. Именно в3-летнем возрасте ребенок начинает бурно проявлять эмоции и отвечать на запреты истериками. Нужно знать об основных факторах, вызывающих бурный, истерический протест у детей.

Даже если родители установят истинную причину частых истерик у своего ребенка в возрасте 3 лет, они должны понимать, что эмоциональнаясфера малыша недостаточно развита для того, чтобы вовремя остановиться и подавить бурю волнений. Ребенок не может контролировать свои эмоции, он не капризничает нарочно, но любое недопонимание или провоцирующий фактор способен вызвать капризы, перерастающие в истерические припадки.

Основное отличие истерики от капризов у ребенка в том, что капризничать малыш начинает осознанно. С помощью капризов маленький манипулятор пытается добиться своего, он может топать ногами, кричать и бросаться предметами, но контролирует себя, продолжая манипуляции до того момента, как получит желаемое или его накажут.

Дети со слабым и неуравновешенным типами нервной системы наиболее склонны к истерикам в возрасте 3 лет. Чтобы исключить

патологии и врожденные заболевания нервной системы, родителям рекомендуется показать малыша детскому неврологу.

**Причины истерик.**

1.Попытка привлечь к себе внимание родителей и окружающих.

2.Манипуляция с целью получить желаемое (новую игрушку, подольше посмотреть мультфильм или не ложиться спать).

3.Чрезмерное возбуждение нервной системы вследствие недосыпа или усталости, голода.

4.Период болезни.

5.Непомерная строгость родителей, чрезмерные контроль и опека.

6.Отсутствие реакции на поступки ребенка со стороны родителей – похвалы за хороший поступок или порицания за плохой.

7.Попытка быть похожим на кого-то из родных.

8.Ребенок не может по-другому выразить свое недовольство или желание;

неправильное воспитание.

9.Родители не дают ребенку возможности доиграть перед сном или закончить начатое дело.

10.Недостаток ласки и внимания;

11.Рождение второго ребенка в семье.

Истерика происходит у ребенка непроизвольно, эмоции вызывают целую бурю негодования, в состоянии припадка ребенок бьется головой о стены и пол, кричит, рыдает, многие дети склонны к появлению судорожного синдрома во время истерики. Свое название «истерический мост» такие судороги приобрели из-за позы ребенка – во время истерики он выгибается дугой.

**Стадии истерик:**

Как прекратить приступ истерики?

 Тактика поведения в период припадка должна быть следующей:

Крики. Это начальная стадия истерики, ребенок перестает слышать кого-либо, он громко кричит, пугая родителей, при этом никаких

требований не выдвигает.

1.Двигательное возбуждение. Проявляется паданием на пол, битьем головой о предметы, вырыванием волос и т.д. Малыш не чувствует

болезненных ощущений в момент этой стадии истерики.

2.Рыдания – ребенок плачет громко, навзрыд и без остановки долгое время. Весь его вид выражает обиду и недовольство. Поскольку

ребенку тяжело справиться с эмоциями, после стадии рыданий, он будет долго всхлипывать, а эмоциональное состояние можно охарактеризовать как опустошенность. После истерики малыш может уснуть в дневное время, ночной сон будет неглубоким и прерывистым.

3.Бороться с истерикой можно на начальной стадии – стадии криков! Если же ребенок перешагнул 2 или 3 стадию – разговоры и попытки успокоить обычно не приносят результатов.

Нельзя впадать в панику и демонстрировать, что истерическое поведение ребенка очень обеспокоило родителя. Нужно стараться

сохранять хладнокровие и продолжать заниматься домашними делами, не обращая внимания на кричащее чадо. Можно уйти в соседнюю комнату, при этом имея возможность скрыто наблюдать за малышом, но оставлять его надолго не желательно, поскольку он может испугаться, что его бросили. Вразумления и наставления во время истерики бесполезны, ребенок ничего не поймет, это только усугубит ситуацию. Видя, что старания ребенка криком получить желаемое не приносят результатов, он успокоится самостоятельно.

1.Не рекомендуется сдаваться на половине пути, эту ошибку совершают многие мамы, жалея дитя и давая ему то, что он просил. Такая тактика не только является ошибочной, но и порождает новые, регулярные рецидивы истерик у ребенка. Дети – довольно хитрые и проницательные создания, они легко чувствуют слабинку родителей, и умело манипулируют ею.

2.Не стоит шлепать по попе, кричать на ребенка и отчитывать его за плохое поведение во время истерики. Он все равно ничего не поймет, это только усилит взрыв эмоций. Тактика разговоров сработает только после окончания припадка. Если ребенок истерит в период поступления в детский сад, и никак не желает расставаться с матерью – не нужно долго держать его на руках и прощаться, рекомендуется оставить ребенка с воспитателем и быстрее уйти. Так время детской истерики сократится.

**Истерики по ночам.**

Многие родители замечают, что кроха стал устраивать ночные истерики в возрасте 3 лет, которых не наблюдалось раньше. Малыш

просыпается ночью, кричит, отказывается пить или идти на горшок, а зачастую мать даже не может понять, спит ребенок во время крика или находится в сознании. Причин может быть несколько:

**Профилактика**

Теперь осталось разобраться, как бороться с истериками у ребенка 3 лет, чтобы снизить их частоту и уровень эмоций во время приступов.

Рекомендуется принять следующие меры:

-На начальной стадии, когда ребенок начинает кричать, можно попробовать спокойно выяснить причину его недовольства, отвлечь его игрой, новым предметом или неожиданным действием. На других стадиях эти действия, как правило, безрезультатны.

-Можно попробовать обнять ребенка, приласкать, сказать о своей любви. Если ребенок выгибается дугой и не дается себя обнимать – не нужно настаивать, рекомендуется его отпустить, при этом следить, чтобы малыш не нанес себе увечий.

- Чрезмерное возбуждение – частые походы по гостям, недостаток дневного сна, масса эмоций, пережитых днем.

-Первые недели посещения детского сада – психика ребенка перестраивается, он испытывает стресс, что приводит к возникновению ночных истерик.

-Появление второго ребенка в семье – днем 3-летний малыш пытается сдержать свои эмоции, а в ночное время просыпается от плача.

Чтобы наладить ночной сон и предотвратить истерики, нужно разобраться с причинами, провоцирующими их. Не лишним будет показать малыша детскому психологу.

Правильно дозировать эмоциональные нагрузки в течение дня: 1.Ограничить просмотр телевизора, в особенности ярких мультиков с

мельканием кадров.

2.Соблюдать режим дня, не игнорировать важность дневного сна, укладывать спать 2 малыша нужно в одно и то же время.

3.Обсудить правила «поведения» по отношению к ребенку всех членов семьи, включая бабушек и дедушек (многие из них балуют детей, потакая всем их желаниям, а родители потом страдают от истерик ребенка, получившего малейшее замечание или запрет).

4. Приучать малыша выражать свои эмоции словами. Он должен применять слова «обидно», «неприятно», и знать значение этих слов, чтобы полноценно высказывать свои чувства.

5. Отслеживать признаки надвигающегося приступа – например, многие дети начинают надувать губы, сжимать кулаки перед истерикой.

Вовремя замеченные звоночки помогут отвлечь малыша на ранней стадии приступа и предотвратить истерику.

6 Демонстрировать желаемое поведение ребенку во время проигрывания сцен с участием мягких игрушек.

7 Стараться понять порывы к самостоятельности у ребенка и отличать их от капризов.

Непосредственно после окончания истерического приступа нужно обнимать ребенка и стараться объяснять ему, что мама огорчена таким поведением (но не самим ребенком!). Малыш должен понимать, что родители хотят гордиться своим чадом, а таким некрасивым поведением гордиться невозможно. Немаловажно, чтобы ребенок понимал, что мама все равно его любит, несмотря на его плохое поведение и стремился свести капризы к минимуму.

Полностью предотвратить развитие истерик у малыша в возрасте 3 лет невозможно, этот этап эмоционального созревания должен пережить каждый ребенок. Но снизить частоту приступов можно, уделяя ему должное внимание, считаясь с его мнением и обучая его терпению и самоконтролю. Многое зависит от поведения родителей – они должны быть внимательным к ребенку, и при малейших отклонениях от нормы (тяжелых приступах, прекращении дыхания во время истерики, судорожном синдроме), обратиться к детскому неврологу и психологу.

Не подавлять желание малыша быть самостоятельным (кризис 3 лет) – не торопить его, пока он долго завязывает шнурки и не ругать, если он разбил тарелку, когда пытался вымыть ее. Ребенок в такой ситуации, почувствовав поддержку, станет более самостоятельным и уверенным в себе.

Будьте внимательны к ребёнку и яснее оцените свои возможности!