**Консультация для родителей**

**«Детские истерики»**

Детские истерики — это сложный период, как для детей, так и для родителей. Важно понимать причины, почему ребенок ведет себя, таким образом, и правильно реагировать на такие ситуации. Вот несколько советов, которые помогут справиться с детскими истериками:

**Причины детских истерик**

- *Фрустрация*: Ребенок не получает желаемого или сталкивается с трудностью, которую не может преодолеть самостоятельно.

- *Усталость*: Истерика может быть вызвана усталостью, голодом или недостатком сна.

- *Привлечение внимания*: Иногда дети используют истерики, чтобы привлечь внимание взрослых.

- *Эмоциональная перегрузка*: Стрессовые события, изменения в распорядке дня или новые впечатления могут вызвать эмоциональную реакцию.

**Как реагировать на детскую истерику?**

**1. Сохраняйте спокойствие**

Самое важное правило — сохранять спокойствие. Если родитель нервничает или раздражается, это лишь усугубит ситуацию. Дети чувствуют эмоции взрослого и реагируют на них соответственно.

**2. Проявляйте эмпатию**

Покажите ребенку, что вы понимаете его чувства. Например, скажите: «Я вижу, что ты расстроился, потому что хочешь игрушку, но мы сейчас не можем её купить». Это помогает ребенку почувствовать поддержку и понимание.

**3. Установите границы**

Важно установить четкие правила и придерживаться их. Объясните ребенку, что такое поведение неприемлемо, но делайте это спокойно и уверенно.

**4. Предложите альтернативу**

Если ребенок требует что-то невозможное, предложите ему другой вариант. Например, если он хочет конфету перед едой, предложите фрукт.

**5. Игнорируйте провокационное поведение**

Иногда лучший способ прекратить истерику — игнорировать её. Однако важно убедиться, что ребенок находится в безопасности и не может себе навредить.

**6. Обнимите ребенка**

Физический контакт может успокоить ребенка. Мягко возьмите его на руки или обнимите, чтобы показать свою любовь и заботу.

**7. Научите ребенка выражать эмоции словами**

Помогите ребенку научиться говорить о своих чувствах. Например, спросите: «Что тебя расстраивает?» или «Почему ты плачешь?»

**8. Используйте позитивное подкрепление**

Хвалите ребенка, когда он справляется с ситуацией спокойно. Это поможет сформировать положительное поведение.

Таким образом, правильная реакция на детскую истерику включает в себя спокойное отношение, проявление понимания, установление границ и обучение ребенка конструктивным способам выражения эмоций.