**«Детские капризы и истерики»**

**Педагог-психолог Сычева А.Н.**

**Детские истерики**

Детская истерика - это явление, которое знакомо почти каждому родителю. У каких-то детей они происходят часто, а у каких-то реже. Давайте вместе разберёмся в том какие могут быть причины, как предотвратить истерику, как действовать если она случилась и когда надо идти к врачу.

**Причины истерики у детей**

- Неспособность ребёнка выразить вербально своё недовольство.

- Стремление привлечь к себе внимание.

- Желание добиться чего-то очень важного.

- Недосыпание, утомление, чувство голода.

- Болезнь или состояние после болезни.

- Ошибки воспитания: чрезмерная опека или патологическая строгость взрослых;

- Невыработанная система наказаний и поощрений.

- Слабый и неуравновешенный склад нервной системы.

- Желание подражать сверстникам или взрослым.

- Отрыв ребёнка от интересного для него занятия.

**Полезные рекомендации родителям**

- Соблюдайте режимные моменты, не допускайте переутомление ребёнка.

- Предоставляйте ребёнку возможность права выбора и давайте возможность делать что-то самому.

- Уважительно относится к досугу малыша, позволять ему играть и отводить для этого достаточное время.

- Проясняйте чувства ребёнка. Это позволит ему научиться говорить о собственных чувствах и пытаться их контролировать.

- Наблюдая за ребенком, старайтесь понять, какое состояние приближает истерику. Это могут быть легкое хныканье, поджатые губы, сопение. При первых признаках попытайтесь отвлечь ребенка чем-то интересным и неожиданным.

- Стараться демонстрировать спокойствие и контроль над ситуацией. Сорвавшись и накричав на ребенка, вы подрываете свой авторитет в его глазах, демонстрируете слабость, а позже испытаете горькое сожаление о своей агрессии и сказанных сгоряча словах.

- Четко проговаривайте ребенку правила, по которым вы живете. Спокойно и доброжелательно объясняйте, в каких вопросах вы идете ему на уступки, а какие – выполняются беспрекословно, например, если они касаются безопасности ребенка.

***Помните! После истерики ребёнок особенно нуждается в вашей любви и поддержке. Не лишайте его этого!***

**Когда стоит обращаться за помощью к врачу неврологу?**

- Если истерики случаются очень часто и становятся агрессивными.

- Ребёнок во время истерики теряет сознание и задерживает дыхание.

- У ребёнка сохраняются длительное время истерики после 4-х лет.

- Ребёнок во время истерик наносит повреждения окружающим и себе.

- Истерические приступы проявляются в ночное время и сопровождаются страхами, кошмарами, перепадами настроения.

- Истерики заканчиваются одышкой и рвотой, внезапной вялостью, а также усталостью ребёнка.

***Не игнорируйте вышеописанные симптомы! Обращением к врачу вы поможете своему ребёнку. Берегите себя и своих близких!***