

муниципальное дошкольное образовательное автономное учреждение  
«Детский сад № 88» (МДОАУ № 88), 2 корпус



Консультация  
педагога-психолога  
«Причины детских истерик.  
Как с ними справиться»

Подготовила:  
педагог-психолог  
*Мороз Евгения  
Викторовна,*  
первая  
квалификационная  
категория

г. Оренбург, июнь 2020

# ПРИЧИНЫ ДЕТСКИХ КАПРИЗОВ И ИСТЕРИК И ИХ ОБЪЯСНЕНИЕ

## 1. УСТАЛОСТЬ

Дети становятся раздражительными, если плохо спали ночью или пропустили дневной сон. Поэтому лучше не планировать походы в различные организации (больницы, магазины, центры развития и пр.), развлечения и т.п. в то время, когда ребёнок должен спать.

## 2. НАПРЯЖЕНИЕ

Напряженная атмосфера и сцены насилия в семье.  
Не выясняйте отношения при ребёнке, сохраняйте мир в семье.  
Фильтруйте фильмы, передачи, новости, которые вы смотрите по TV.  
Зачастую дети копируют поведение, которое видят в компьютере или телевизоре.

## 3. ВОЗБУДИМОСТЬ

Не давайте ребёнку кофеиносодержащих напитков.  
Исключите из детского рациона: колу, холодный чай, шоколадное молоко! Эти напитки приводят к перевозбуждению детей.

## 4. ГОЛОД

Многие дети становятся капризными, если задерживается приём пищи. В таких случаях лучше при себе иметь перекус и бутылочку воды.



# ПРИЧИНЫ ДЕТСКИХ КАПРИЗОВ И ИСТЕРИК И ИХ ОБЪЯСНЕНИЕ



## 5. СТРЕСС

Неожиданные перемены. Обговаривайте с ребенком план следующего дня и предупреждайте заранее о важных событиях, если ваш ребенок слишком чувствительный (например, отъезд папы в командировку и пр.)

## 6. ИЗБЫТОК ЭМОЦИЙ

Общайтесь! Всегда в любых ситуациях **АКТИВНО** слушайте своего ребенка (кивайте, поддакивайте, переспрашивайте)! Даже если вы устали, разговаривайте бодрым голосом, и даже если ваш ребёнок по 10 раз рассказывает одно и то же.

## 7. НЕДОСТАТОК

### ТЕРПЕНИЯ

Тренируйте терпение детей, потому что терпеливые дети более спокойные. Учите ваших детей ждать 2-3 минуты, пока вы заканчиваете свои дела.

### КИСЛОРОДА

Больше прогулок на свежем воздухе. Дети, которые часто сидят дома, более подвержены истерикам и капризам, чем дети, которые гуляют по 2-3 часа в день на свежем воздухе.

### ВНИМАНИЯ

Уделяйте внимание ребенку каждый час. У детей нет чёткого понятия временных рамок. Поэтому, когда после ваших совместных игр прошёл час (а для ребёнка это целая вечность), а ребёнок опять подошёл к вам с просьбой поиграть, уделите ему внимание.

# ЧТО ДЕЛАТЬ?

## МОЖНО

**1. Успокойтесь (медленно досчитайте в уме до 10). Вы – взрослый, который умеет контролировать свои эмоции, покажите пример совладания с ними. Ваши эмоции не должны превосходить ваш разум.**

**2. Установите зрительный контакт (глаза в глаза). Для этого присядьте, чтобы быть на одном уровне с ребёнком, а не нависайте над ним.**

**3. Говорите с ребёнком тихим и спокойным голосом, Обозначьте его чувства (Например: Ты расстроился из-за...?)**

## НЕЛЬЗЯ

1. Идти на поводу, давать то, что стало поводом истерики. Поступая так, вы закрепляете манипулятивное поведение ребенка.

2. Давать игрушку или сладость, чтобы ребёнок замолчал и успокоился. Поступая так, вы формируете зависимое поведение. Истерики в таком случае с каждым разом будут становиться всё яростнее.

3. Начинать кричать или бить ребёнка. Истерика – это крик о помощи. Ребёнок может испугаться, замкнуться, перестать доверять.

## ЧТО ДЕЛАТЬ?

**4. Установите тактильный контакт – обнимите ребёнка, гладьте его по голове, спине, рукам.**

4. Игнорировать причину истерики. Помните, что с детьми дошкольного возраста нужно всегда быть в зоне контакта.

**5. Скажите, что вы очень испугались за него, когда он начал ТАК плакать. Расскажите о своих переживаниях.**

5. Отвлечь от причины истерики. Обычно срабатывает только с малышами. Дети постарше, как правило, хорошо понимают, чего они хотят добиться.

**6. Когда ребёнок немного успокоится, попробуйте переключить его внимание:**

**- чем-то интересным, но не игрушкой!** (Например: Ой! Смотри, какая девочка, мне кажется, мы её где-то видели. Ты не помнишь, где? А почему я её запомнила, как ты думаешь?);

**- юмором, шуткой** (Например: Сейчас мы феном высушим эти крокодильи слёзы! или Сейчас мы соберём все слезинки в мешочек и подарим Бармалею, пусть он всё время плачет!);

**- потешкой, прибауткой, шуточным массажем;**

**- намеренным преувеличенным утешением, детей это обычно веселит** (Например, Ох-ох-ох! Да что ж это за горе! Срочно вызываем супермена!).

6. Пытаться договариваться. Во время истерики ребёнок руководствуется эмоциями, а не разумом. И в этот момент он не может контролировать свой эмоциональный выброс.



**ГЛАВНОЕ! Никакой агрессии!!!**

**И пусть у ваших детей  
истерик и капризов  
станет меньше.**