

## Детская истерика

Детская истерика – одна из проблем, с которой сталкиваются многие родители и педагоги. Насколько бы малоэмоциональным нам не казался мир взрослых, для детей он часто оказывается сложным и непонятным. Чувства детей могут легко переполнять их, вызывая истерические проявления, которые могут быть утомительными и разрушительными, как для ребенка самого, так и для его окружающих.

К счастью, есть несколько эффективных практических рекомендаций, разработанных педагогами-психологами детского сада, которые помогут преодолеть детскую истерику и создать благоприятную атмосферу в семье или в группе.

1. **Сохраняйте спокойствие:** Когда ребенок начинает испытывать истерические проявления, важно сохранять спокойствие и не впадать в панику. Ваше напряжение только усугубит ситуацию. Постарайтесь оставаться терпеливыми и показать ребенку, что вы управляете собой.
2. **Давайте ребенку пространство:** Во время истерики ребенку может потребоваться некоторое пространство, чтобы исходить свои эмоции. Позвольте ему излить свои чувства, даже если они могут показаться излишними или негативными. Постепенно он сможет самостоятельно успокоиться.
3. **Будьте поддерживающей стороной:** Ваши слова и целебное присутствие могут быть огромным источником поддержки для ребенка, испытывающего истерику. Приложите усилия, чтобы создать безопасное и доброжелательное окружение, позволяющее ребенку почувствовать себя любимым и принятым.
4. **Узнайте причину истерики:** Нередко истерика является реакцией на конкретную ситуацию или проблему. Попробуйте понять, что стало спусковым механизмом для ребенка и помогите ему разобраться в своих эмоциях. Установите доверительный контакт и подумайте о том, как вы можете поддержать ребенка в данной ситуации.
5. **Учите своего ребенка навыкам саморегуляции:** Одним из способов помочь ребенку преодолеть истерику является обучение навыкам саморегуляции. Предложите ему техники дыхательной гимнастики или расспросите его, что бы помогло ему успокоиться. Постепенно он сможет применять эти навыки самостоятельно.
6. **Обратитесь за помощью специалиста:** Если истерика становится проблемой, с которой вы не можете справиться самостоятельно, не стесняйтесь обратиться за помощью к педагогу-психологу детского сада. Они будут иметь опыт и знания, чтобы помочь вам и вашему ребенку справиться с данной проблемой.

7. Будьте постоянными и последовательными: Важно помнить, что развитие и перемены требуют времени. Будьте терпеливыми и последовательными в своем подходе. Регулярно применяйте рекомендации и создавайте благоприятную среду для своего ребенка.

Истерика у детей может быть ограничивающим фактором, но не пределом. С помощью правильного подхода и поддержки от педагога-психолога детского сада, вы можете помочь ребенку преодолеть истерику и развить навыки саморегуляции, что позволит ему эффективно управлять своими эмоциями и справляться с трудностями.

