**Истерика у ребёнка 4-5 лет**

Подготовили воспитатели группы №101.

Истерики – довольно частое явление среди детей в возрасте 4-5 лет. Это период, когда ребенок начинает активно исследовать окружающий мир, учится выражать свои эмоции и желания, а также отстаивать свою независимость. Однако именно в этом возрасте дети еще не обладают достаточными навыками самоконтроля, чтобы справляться со своими эмоциями, особенно негативными. Истерики могут проявляться в виде плача, крика, падения на пол, ударов руками и ногами, отказа выполнять просьбы взрослых и других проявлений агрессии. Важно понимать, что истерики – это нормальная часть развития ребенка, но родители должны знать, как правильно реагировать на них и помогать ребенку научиться управлять своими эмоциями.

 **Причины истерик у детей 4-5 лет**

1. Эмоциональный стресс: Дети этого возраста часто испытывают сильные эмоциональные переживания, такие как страх, разочарование, усталость или скука. Они могут не уметь выразить эти чувства словами, поэтому их реакция может проявляться через истерику.
2. Физическая усталость: Недостаток сна, переутомление или голод могут привести к тому, что ребенок становится раздражительным и склонным к истерикам.
3. Желание привлечь внимание: Иногда дети устраивают истерики, чтобы получить внимание родителей. Если они видят, что взрослые реагируют на их поведение, то могут продолжать использовать этот способ привлечения внимания.
4. Ограничение свободы: В этом возрасте дети начинают осознавать себя как отдельную личность и стремятся к независимости. Ограничения со стороны взрослых могут вызывать у них чувство протеста, которое выражается через истерики.
5. Негативный пример: Если ребенок видит, что кто-то из близких ведет себя подобным образом (например, старший брат или сестра), он может копировать такое поведение.
6. Переходный возраст: Период между 4 и 5 годами характеризуется развитием самосознания и стремлением к самостоятельности. Это может приводить к конфликтам с родителями и истерическим поведению.
7. Неумение контролировать эмоции: У детей этого возраста еще недостаточно развиты навыки саморегуляции, поэтому они могут легко терять контроль над собой при сильных эмоциях.

8. Недостаток общения: Если ребенок чувствует недостаток внимания и общения со стороны родителей, он может пытаться компенсировать это через истерики.
9. Непонимание правил и ожиданий: Иногда дети просто не понимают, что от них ожидают взрослые, и это вызывает у них беспокойство и раздражение.
10. Попытка манипулировать взрослыми: Некоторые дети быстро учатся, что истерика помогает им добиться желаемого, и начинают использовать ее как инструмент манипуляции.

**Как реагировать на истерики?**

Реакция родителей на детские истерики играет ключевую роль в формировании будущего поведения ребенка. Вот несколько советов, которые помогут вам правильно реагировать на истерики вашего малыша.
1. Оставайтесь спокойны: Когда ребенок устраивает истерику, важно сохранять спокойствие. Ваши эмоции могут усугубить ситуацию. Спокойствие поможет вам лучше понять причину поведения ребенка и найти правильное решение.
2. Игнорируйте незначительные проявления: Если истерика вызвана желанием привлечь ваше внимание, иногда лучший способ – игнорировать ее. Ребенок поймет, что такой метод неэффективен, и перестанет его использовать.
3. Установите границы: Четко объясните ребенку, какое поведение допустимо, а какое нет. Например, скажите ему, что кричать и бить окружающих нельзя, но вы готовы выслушать его, если он выразит свои чувства спокойно.
4. Предлагайте альтернативу: Вместо того чтобы запрещать что-то, предложите ребенку другой вариант. Например, вместо того чтобы сказать «не кричи», предложите поговорить о том, что его беспокоит.
5. Используйте позитивное подкрепление: Хвалите ребенка за хорошее поведение и старайтесь замечать моменты, когда он справляется с эмоциями без истерики. Это поможет укрепить его уверенность в себе и мотивирует вести себя хорошо.
6. Будьте последовательны: Если вы установили правила, следуйте им всегда. Непоследовательность может запутать ребенка и усилить его негативные реакции.

7. Обеспечьте поддержку: Покажите ребенку, что вы понимаете его чувства и готовы помочь. Скажите ему, что вы рядом и готовы обсудить все, что его беспокоит.
8. Учите выражать эмоции словами: Помогайте ребенку находить правильные слова для выражения своих чувств. Например, спросите его: «Тебе грустно? Ты расстроен?» Это поможет ему научиться говорить о своих эмоциях, а не выражать их через истерики.