***Способы пережить детскую истерику***

Есть несколько способов справиться с детской истерикой – выберите самый подходящий для вашего ребенка.

- Ни в коем случае не идите на поводу у ребенка. Он сразу же должен понять, что никакой материальной выгоды истерики ему не принесут. Очень важно выработать единое отношение к такому поведению всех членов семьи.

- В девяти случаях из десяти дети «учатся» истерике друг от друга. Практически всем без исключения малышам свойственно «обезьянничать», дайте сразу понять, что таким способом он ничего не добьется. Попросите повторить то, что он говорит спокойно, потому что вам ничего не понятно. Вы очень хотите выполнить его просьбу, но не понимаете ее.

- Во время приступа постарайтесь отвлечь внимание ребенка. Например, выйдите из помещения, где он начался, достаньте какую-нибудь интересную вещицу (бусы, брошку, книгу) и начните демонстративно ее рассматривать. Наверняка маленькому крикуну станет интересно – дети быстро переключаются с одного на другое – и истерический приступ пройдет.

- Попробуйте подуть ребенку в лицо, умыть холодной водой или подставить кисти рук под струю прохладной воды.

- Выйдите из комнаты и плотно закройте дверь (нет зрителей - истерику устраивать не для кого, такой способ помогает не всем в некоторых случаях может ухудшить ситуацию).

- Если у вас есть видеокамера (или хотя бы фотоаппарат), запечатлейте приступ истерики и затем продемонстрируйте ребенку это «компромат».

- Никогда не обзывайте ребенка глупым, тупым. Чем сильнее будет агрессия с вашей стороны, тем больше враждебности зародиться в душе ребенка.

- Постарайтесь научить ребенка говорить о своих переживаниях, называть вещи своими именами: «Я рассердился, я обиделся, я расстроился». Когда вы рассержены, старайтесь сдерживать гнев, но выскажите свои чувства громко и сердито. Дети должны знать о возможных последствиях своих поступков и о том, как их действия могут быть восприняты окружающими.

- Иногда истерика у ребенка может быть следствием длительного нервного напряжения, усталости, голода, отклонением от режима.

Самый простой пример – с утра пошли в театр, потом в кафе, после обеда – в гости к бабушке,… истерика вечером – закономерность. Эта истерика случилась по вашей вине, постарайтесь устранить причину и успокойте ребенка. Помните детские истерические приступы могут привести впоследствии к серьезным нервно- психическим заболеваниям!

***Как помочь ребенку адаптироваться в детском саду?***

- Вы должны быть уверены в том, что посещение дошкольного учреждения вашим ребенком необходимо в данный момент. Ребенок чувствует, если родители сомневаются в целесообразности «садовского» воспитателя. Легче и быстрее привыкают дети, у родителей которых нет альтернативы детскому саду.

- Расскажите малышу, что такое детский сад и зачем туда ходят дети. Главное, постараться простыми словами создать положительный образ садика (например, в детский сад приходят такие же как и ты дети, они там вместе играют, учатся, кушают, в детском саду много игрушек и добрые воспитатели, которые заботятся о детях).

- Подробно расскажите малышу о распорядке дня в дошкольном учреждении что, как и в какой последовательности он будет делать. Чем подробнее будет ваш рассказ, тем чаще вы его будете повторять, тем спокойнее и увереннее будет чувствовать себя ваш ребенок.

- Поиграйте дома с малышом в «детский сад», обыгрывайте разные ситуации: когда все мышки и куклы плачут в саду и хотят к маме, потому что еще очень маленькие и им страшно, и наоборот, когда бегут в группу с удовольствием, ведь родители вечером обязательно придут, а в группе с воспитателем они в безопасности и там интересно, весело, хорошо. Наблюдайте за реакцией, в игре соблюдайте режим дня детского сада.

- Подключите к процессу адаптации все «домашних» бабушек, дедушек, близких знакомых и т.д. Пусть все в присутствие ребенка нахваливают сад, просят рассказать, что малышу в саду нравится больше всего и как они гордятся, тем, что его приняли в детский сад.

- Поговорите с ребенком о возможных трудностях, объясните к кому он может обратиться за помощью, как он может это сделать, но при этом не создавайте у ребенка иллюзий, что все будет исполнено по первому требованию. Объясните, что в группе много детей и иногда придется подождать своей очереди.

- В присутствии ребенка не показывать, что вы нервничайте и переживаете по поводу того, что ребенок идет в детский сад. Не позволяйте себе также критики в адрес детского сада в присутствии ребенка, поскольку все это будет тут же негативно воспринято самим ребенком, что вызовет в нем страх, неуверенность и нежелание идти в это место.

***Как лучше прощаться.***

- Чтоб не опаздывать и иметь возможность попрощаться с ребенком, соберитесь на 5-10 минут раньше (больше не надо, чтобы не превращать прощание в самостоятельное события дня).

- Скажите честно ребенку, куда и зачем вы идете (только очень просто, например: «Я иду в парикмахерскую стричь волосы», или «Я иду на работу печатать на компьютере», или «Я иду к тете Лене пить чай»). Не бойтесь, что ребенок не поймет слов: спокойная, открытая интонация подскажет ему, что то место, куда идет мама, достаточно хорошее, и дело, которое она будет делать,- полезнее и приятнее.

- Скажите точно малышу, когда вы вернетесь. Для этого не нужно говорить время по часам (это маленькому ребенку может быть не совсем и понятно). Можно сказать: «Я приду, когда ты покушаешь, погуляешь, поспишь». Ребенку понятнее конкретные описания событий, по которым он и определяет время.

- Расскажите сыну или дочке, с кем он остается и главное, что будет делать: «Ты будешь с воспитателем и другими детьми. Вы покушаете, потом погуляете, потом поиграете, и потом будете меня вместе встречать».

- Не сулите ребенку «призов» за то, что он вас отпускает, но если он попросит ему что – то принесете, не отказывайте. Если же выполнить его просьбу невозможно, сразу скажите ему об этом: « Нет, живого цыпленка я не смогу тебе принести…» Даже если ребенок ни о чем не просит, приносите ему время от времени какую – нибудь маленькую приятную вещицу (печенье, конфетку, яблоко, тетрадку), чтобы он чувствовал, что где –то далеко от него вы о нем помните и готовитесь к встрече. Победить «сцены» при прощание помогут «ритуалы». «Ритуал»- это порядок действий, который

Взрослые повторяют раз за разом. Например, уходя, мама всегда:

- на три минутки берет малыша на руки;

- целует и говорит, куда уходит и когда придет;

- просит принести сумку (ключи, платочек и т.д.);

- говорит «спасибо» и «пока – пока»;

- если ребенок плачет – говорит, что ей очень жалко, что он грустит, но ничего не поделаешь, приходится расставаться;

- передает ребенка тому взрослому, с которым он остается;

- уходит;

Ритуал помогает потому, что учит ребенка ДОВЕРЯТЬ взрослым:

Ребенок хорошо знает, что мама уйдет, как она уйдет и когда вернется.

Это доверие и знание снижает тревогу малыша.

***Как уменьшить нагрузку на организм и нервную систему.***

- На время прекратить походы в цирк, в театр, в гости, в шумные компании, связанные с поздним возвращением домой, а также принимать у себя слишком много друзей. Малыш в этот период слишком перегружен впечатлениями, не следует еще больше перегружать его нервную систему.

- исключите из рациона ребенка продукты возбуждающие нервную систему, такие как: крепкий чай, какао, шоколад.

- Намного сократить просмотр телевизионных передач, мультиков. Если это возможно на время исключите ТВ, компьютер, дивиди, даже в фоновом режиме.

- Перед сном играйте в «спокойные» игры.

- проконсультируйтесь с педиатром, неврологом, возможно ребенку необходимо пройти курс витаминов, препаратов для баланса нервной системы.

- Если ребенок часто болеет, посоветуйтесь с врачом возможно нужно включить в комплексное лечение иммунотропные препараты для детей.

- Ароматерапия. Дети – чувствительные и впечатлительные натуры, воспринимающие действие ароматерапии без всякого предубеждения, поэтому их реакция на эфирные масла всегда положительная. Применение средств ароматерапии в детской комнате позволит поддерживать хорошее настроение у детей, а также помогает излечить простудные заболевания и нарушения сна. Применять средства ароматерапии следует совсем в минимальных дозировках. Лучше всего, если масла будут наноситься на терракотовые и глиняные фигурки, аромамедальены.

Поступление ребенка в детский сад вызывает, как правило, серьезную тревогу у взрослых. И не напрасно. Известно, что изменения привычной социальной среды сказывается и на психическом, и на физическом здоровье детей. Особого внимания с этой точки зрения требует ранний возраст, в котором многие малыши впервые переходят из достаточного замкнутого семейного мира в мир широких социальных контактов. Если трехлетний малыш, готовящийся к детскому саду, уже владеет речью, навыками самообслуживания, испытывает потребность в детском обществе, то ребенок младенческого и раннего возраста менее приспособлен к отрыву от родных, более слаб и раним. Установлено, что именно в этом возрасте адаптация к детскому учреждению проходит дольше и труднее, чаще сопровождается болезнями. В этот период происходит интенсивное физическое развитие, созревание всех психических процессов. Находясь на пути становления, они в наибольшей степени подвержены колебаниям и даже срывам. Изменение условий среды и необходимость выработки новых форм поведения требуют от ребенка усилий, вызывают появление стадии напряженной адаптации. От того, насколько ребенок в семье подготовлен к периоду в детском учреждение, зависит и течение адаптационного периода, который может продолжаться иногда в течение полугода, и дальнейшее развитие малыша.

Изменение образа жизни приводит в первую очередь к нарушению эмоционального состояния. Для адаптационного периода характерны эмоциональная напряженность, беспокойство или заторможенность.

Ребенок много плачет, стремится к контакту со взрослыми или, наоборот, раздраженно отказывается от него, сторонится сверстников. Таким образом, его социальные связи оказываются нарушенными. Эмоциональное неблагополучие сказывается на сне, аппетите. Разлука и встреча с родителями протекают подчас очень бурно, экзальтированно: ребенок не отпускает от себя родителей, долго плачет после их ухода, а приход вновь встречает слезами. Меняется его активность и по отношению к предметному миру: игрушки оставляют его безучастными, интерес к окружающему снижается. Падает уровень речевой активности, сокращается словарный запас, новые слова усваиваются с трудом. Общее подавленное состояние в совокупности с тем обстоятельством, что ребенок попадает в окружение сверстников и подвергается риску инфицирования чужой вирусной флорой, нарушает реактивность организма, приводит к частым болезням.

***Три степени адаптации***

При **легкой адаптации** в течение месяца у ребенка нормализуется поведение по тем показателям, о которых мы говорили выше, он спокойно или радостно начинает относится к новому детскому коллективу. Аппетит снижается, но не намного и к концу первой недели достигает обычного уровня, сон налаживается в течение одной-двух недель. К концу месяца у малыша восстанавливается речь, игра, интерес к окружающему миру. Острых заболеваний не возникает.

Во время **адаптации средней тяжести** нарушения в поведении и общем состоянии ребенка выражается ярче и длительнее. Сон и аппетит восстанавливается только через 20-40 дней, настроение неустойчиво в течение месяца, малыш становится плаксивым, не стремится исследовать первое окружение, не пользуется приобретенными ранее навыками речи, все эти изменения держатся до полутора месяцев. Отчетливо выражены изменения в деятельности вегетативной нервной системы: это может быть функциональное нарушение стула, бледность, потливость, отеки под глазами, «пылающие» щеки. Особенно ярко эти проявления отмечаются перед началом заболевания, которое, как правило, протекает в форме острой респираторной инфекции.

Особую тревогу вызывает состояние **тяжелой адаптации**. Ребенок начинает длительно и тяжело болеть, одно заболевание почти без перерыва сменяет другое, защитные силы организма подорваны и уже не выполняют свою роль – не предохраняют организм от многочисленных инфекционных агентов, с которыми ему постоянно приходится сталкиваться. Это неблагоприятно сказывается на физическом и психическом развитии ребенка.

Другой вариант течения тяжелой адаптации: неадекватное поведение ребенка настолько выражено, что граничит с невротическим состоянием. Аппетит снижается сильно и надолго, у ребенка может возникнуть стойкий отказ от еды или невротическая рвота при попытке его накормить. Ребенок плохо засыпает, вскрикивает и плачет во сне, просыпается со слезами. Сон чуткий, короткий. Во время бодрствования ребенок подавлен, не интересуется окружающим, избегает других детей или агрессивен по отношению к ним; постоянно плачущий или безутешный, судорожно сжимающий в кулачке свою любимую домашнюю игрушку. Нам, взрослым, трудно осознать степень его страданий.

Ребенок, бурно выражающий свой протест против новых условий криком, громким плачем, истериками, капризами, цепляющийся за маму, падающий в слезах на пол, неудобен и тревожен для родителей и воспитателей, но вызывает меньше беспокойства у детских психологов и психиатров, чем ребенок, впадающий в оцепенение, безразличный к тому, что с ним происходит, к еде, мокрым штанишкам, даже к холоду. Такая адаптация является типичным проявлением детской депрессии. Страдает общее состояние организма: наблюдается потеря в весе, беззащитность перед инфекциями, появляются признаки детской экземы или нейродермита. Улучшения состояния происходит крайне медленно, в течение нескольких месяцев. Темпы развития замедляются, появляется отставание в речи, игре, общении.

Иногда на восстановление здоровья такого ребенка требуется несколько лет.