

**Евдокимова Ольга Юрьевна**

педагог-психолог

**Сергеева Лариса Владимировна**

воспитатель

МБДОУ «Д/С №44 «Поляночка»

г. Новочебоксарск, Чувашская Республика

## **РОДИТЕЛЬСКИЕ ОШИБКИ, ПРОВОЦИРУЮЩИЕ ДЕТСКИЕ ИСТЕРИКИ: АНАЛИЗ ПРИЧИН И СТРАТЕГИИ ПРОФИЛАКТИКИ**

**Аннотация:** в статье освещаются распространенные родительские ошибки, являющиеся катализатором детских истерик. Анализируются корни такого поведения и предлагаются практические шаги для его преодоления.

**Ключевые слова:** истерика, внимание, опека, гиперопека, ошибка, граница, саморегуляция, самостоятельность, психология.

Детские истерики – это не просто проявление детской капризности, а зачастую сигнал о том, что что-то идет не так в отношениях между ребенком и родителями. И, как ни парадоксально, нередко именно наши, взрослые, действия и реакции становятся той искрой, которая разжигает пламя детских эмоций. Давайте разберемся, какие распространенные родительские ошибки могут приводить к тому, что ребенок начинает биться в истерику, и как этого избежать.

### **1. Игнорирование или обесценивание чувств ребенка:**

Ошибка: «Не плачь из-за такой ерунды!», «Ты же мальчик/девочка, не реви!», «Это не больно / не страшно».

Почему это работает против вас: Ребенок чувствует, что его эмоции не важны, что его не понимают. Вместо того чтобы научиться справляться с чувствами, он начинает их подавлять или, наоборот, усиливать, чтобы быть услышанным. Истерика становится единственным способом привлечь внимание к своим переживаниям.

Как избежать: Признавайте чувства ребенка, даже если они кажутся вам незначительными. Скажите: «Я вижу, что ты расстроен», «Тебе обидно, что

сломалась игрушка?». Это не значит, что вы должны потакать всем его желаниям, но вы показываете, что его эмоции важны.

## 2. Чрезмерная опека и гиперопека:

Ошибка: Постоянное вмешательство в дела ребенка, решение всех его проблем за него, запрет на самостоятельность.

Почему это работает против вас: ребенок не учится справляться с трудностями, не развивает самостоятельность и уверенность в себе. Когда он сталкивается с чем-то, что не может решить сам, или когда ему отказывают в чем-то, что он привык получать без усилий, он может впасть в истерику, потому что не знает других способов добиться желаемого.

Как избежать: Позволяйте ребенку делать то, что он может делать сам, даже если это занимает больше времени или получается не идеально. Поддерживайте его в попытках, но не делайте все за него. Учите его решать проблемы, а не избегать их.

## 3. Непоследовательность в воспитании и установлении границ:

Ошибка: сегодня запрещаем, завтра разрешаем; обещания, которые не выполняются; правила, которые постоянно меняются.

Почему это работает против вас: Ребенок не понимает, чего от него ждут, и как себя вести. Он постоянно проверяет границы, пытаясь понять, где проходит «красная линия». Истерика становится способом проверить, насколько тверды ваши правила и насколько вы готовы уступить.

Как избежать: установите четкие и понятные правила, которые будут действовать постоянно. Объясняйте ребенку, почему эти правила важны. Будьте последовательны в своих действиях и реакциях.

## 4. Уступки под давлением истерики.

Ошибка: «Ладно, возьми эту конфету, только перестань плакать!».

Почему это работает против вас: Ребенок быстро усваивает, что истерика — это эффективный инструмент для достижения желаемого. Он учится управлять вами, и в будущем будет использовать этот метод снова и снова.

Как избежать: никогда не идите на поводу у истерики. Объясните ребенку, что вы готовы выслушать его, когда он успокоится, но не будете принимать решения под давлением слез и криков.

#### 5. Недостаток внимания и эмоциональной связи:

Ошибка: родители слишком заняты, не уделяют ребенку достаточно времени и внимания, не интересуются его жизнью и переживаниями.

Почему это работает против вас: ребенок чувствует себя одиноким и непонятым. Истерика становится криком о помощи, способом привлечь внимание родителей, даже если это внимание негативное. Он может использовать ее, чтобы почувствовать себя значимым, чтобы родители хотя бы на время отвлеклись от своих дел и обратили на него внимание.

Как избежать: регулярно уделяйте ребенку качественное время. Играйте с ним, разговаривайте, интересуйтесь его мыслями и чувствами. Создавайте моменты близости и доверия. Даже короткие, но искренние моменты общения могут предотвратить накопительное чувство неудовлетворенности, которое часто выливается в истерики.

#### 6. Несоответствие ожиданий возрасту и возможностям ребенка.

Ошибка: требовать от ребенка того, что он еще не способен сделать или ожидать от него поведения, не соответствующего его возрасту.

Почему это работает против вас: Ребенок чувствует себя неуспешным, понимает, что не соответствует ожиданиям. Это вызывает сильное эмоциональное напряжение – истерику. Он может начать кричать и плакать, потому что не знает, как справиться с чувством собственной неполноценности.

Как избежать: изучите особенности развития ребенка в его возрасте. Ставьте перед ним реалистичные цели и задачи. Хвалите за усилия и прогресс, а не только за идеальный результат. Помогайте ему развиваться постепенно, шаг за шагом.

#### 7. Отсутствие навыков саморегуляции у родителей.

Ошибка: родители сами теряют контроль над своими эмоциями, кричат на ребенка, проявляют агрессию или, наоборот, впадают в панику.

Почему это работает против вас: дети учатся, наблюдая за родителями. Если родители не умеют управлять своими эмоциями, ребенок не научится этому и сам. Ваша бурная реакция может усилить его собственное эмоциональное возбуждение, превратив небольшое расстройство в полномасштабную истерику. Кроме того, ребенок может начать бояться вас, что еще больше усугубит проблему.

Как избежать: работайте над собственным эмоциональным интеллектом. Учитесь справляться со стрессом и раздражением. Демонстрируйте ребенку пример спокойного и конструктивного поведения в сложных ситуациях.

#### 8. Неправильное понимание причин истерики:

Ошибка: считать, что истерика – это всегда каприз или попытка манипуляции, не пытаясь разобраться в истинных причинах.

Почему это работает против вас: за истерикой могут стоять голод, усталость, скука, страх, потребность в близости или просто переизбыток впечатлений. Если родители не видят этих причин, они не могут адекватно отреагировать, и проблема остается нерешенной, провоцируя новые истерики.

Как избежать: прежде чем реагировать, попробуйте понять, что могло вызвать истерику. Обратите внимание на время суток, на то, что ребенок ел, чем занимался. Поговорите с ним, когда он успокоится, чтобы выяснить, что его беспокоило.

Детские истерики требуют от родителей терпения и понимания психологии ребенка. Важно осознавать ошибки и менять подход к воспитанию. Спокойствие и умение понять чувства ребенка помогут превратить слезы из оружия в временное выражение эмоций, которые можно вместе преодолеть.

#### *Список литературы*

1. Алексеева Е.Р. Психология детских истерик / Е.Р. Алексеева. – М.: Эксмо, 2018. – 256 с.
2. Виноградова Н.А. Детская психология / Н.А. Виноградова. – М.: Просвещение, 2010. – 352 с.

3. Фрейд А. Психология «Я» и защитные механизмы / А. Фрейд. – М.: Педагогика, 1993. – 144 с.