

## **Что делать если ребенок закатывает истерики?**

### **Что такое истерика?**

В момент истерики ребенка переполняют сильные чувства, обычно гнева и обиды. Представьте, что вы потеряли крупную сумму денег и также испытываете при этом сильные эмоции. Но вы в отличие от ребенка можете эти эмоции контролировать или как говорится – держать в себе, а ребенок этого делать не может. Ребенку полезнее прожить эти чувства, чем стараться их подавить, да он и не умеет этого делать. Таким образом родителю лучше постараться помочь ребенку прожить эти чувства, чем требовать их подавления. Давайте посмотрим, как это можно сделать.

- **Старайтесь сохранять спокойствие**

Сохранять спокойствие вам поможет понимание факта, что никакой катастрофы не происходит. Просто ребенок сильно чем-то недоволен, что совершенно обычное явление, все люди чем-то недовольны, просто взрослые научились контролировать эти эмоции, а ребенок нет.

А может быть вы при этом испытываете недовольство, тем что ребенок вас задерживает или, что из-за его истерики вы ощущаете нежелательное внимание на себе, в таком случае вы можете проговорить эти эмоции вслух, или про себя, это поможет снизить их накал.

Также снизить накал своего недовольства поможет переключение внимания на что-то, например, можно напрягать и расслаблять ноги и наблюдать за этим. Либо сконцентрироваться на дыхании – медленный вдох – медленный выдох.

- **Помогите ребенку осознать его чувства**

Маленькие дети плохо понимают свои чувства, и одна из задач родителя – научить ребенка этому. Поэтому в момент истерики

## Рекомендации от психолога:

важно озвучить чувства ребенка. Например, *«Ты сейчас злишься что я не купила тебе игрушку»* или *«тебе обидно что та девочка есть мороженое, а ты нет»*. И лучше при этом давать посыл ребенку, что такие переживания – норма нашей жизни. Всем людям свойственно быть чем-то недовольными, даже из-за обычных мелочей. Также неплохой прием говорить, что и вам свойственны эти переживания. Например, *«Мне тоже обидно, что у меня нет мороженки»*. *«Мне грустно от того, что нужно идти на работу»*.

- **Не старайтесь дать ребенку желаемое**

Если вы во время истерики будете стараться дать ребенку желаемое, то ребенок это запомнит и будет в дальнейшем этим манипулировать. Поэтому даже в какой-то мелочи, на вроде конфеты, лучше не идти на поводу требований ребенка. Хорошим посылом будут слова – *«Я вижу ты очень расстроен тем что у тебя нет конфеты, но я уверена, что через какое-то время ты успокоишься»*.

Если же ребенок уже манипулирует с помощью истерик, то значит в прошлом вы уже давали ребенку желаемое и он это запомнил. В этом случае ребенок будет истерить часто и сами истерики будут сильнее, ведь подсознательно он понимает что ему это выгодно. Чтобы изменить такую систему понадобится уже больше сил со стороны родителя чем при обычных истериках. Хорошим посылом от родителя будет – *«ты можешь злиться и обижаться сколько угодно, все равно я не куплю тебе эту игрушку»*. Т.е. важно убедить ребенка что за счет истерики он не получит желаемое. Ребенок будет активно бороться против этого, но если вы твердо будете придерживаться своей позиции, то ребенок оставит свои попытки ее изменить.