Консультация для родителей

«Что делать если ребёнок закатывает истерики»

Детские истерики - это серьёзная проблема в жизни почти каждого родителя. Редко, когда ребёнок очень спокойно на всё реагирует и никогда не истерит. Очень часто детская истерика может вызвать у родителя сильные эмоции, которые могут выйти из-под контроля и выплеснуться на ребёнка и окружающих. И такой всплеск явно не пойдет ребёнку на пользу, иногда даже это может травмировать ребёнка. Данная статья поможет вам более спокойно реагировать на истерику ребёнка.

**Что такое истерика?**

В момент истерики ребёнка 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 ребёнка можете эти эмоции контролировать или как говориться – держать в себе, а ребёнок этого делать не может. Ребёнку полезнее прожить эти чувства, чем стараться их подавить, да он и не умеет этого делать. Таким образом, родителю лучше постараться помочь ребёнку прожить эти чувства, чем требовать их подавления. Как это можно сделать?

**Старайтесь сохранять спокойствие.**

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

А может быть вы при этом испытываете недовольство, тем что ребёнок 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.

Иногда частые и беспричинные истерики могут указывать на серьёзные психологические проблемы, в таком случае лучше обратиться к детскому психиатру.

**Помогите ребёнку осознать его чувства.**

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

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 ребёнку, что такие переживания – норма нашей жизни. Всем людям свойственно быть чем-то недовольными, даже из-за обычных мелочей.

Также неплохой приём 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 ребёнку желаемое.**

Если вы во время истерики будете стараться дать ребёнку желаемое, то ребёнок это запомнит и будет в дальнейшем этим манипулировать. Поэтому даже в какой-то мелочи, на вроде конфеты, лучше не идти на поводу требований ребёнка. 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 ребёнок уже манипулирует с помощью истерик, то значит в прошлом вы уже давали ребёнку желаемое и он это запомнил. В этом случае ребёнок будет истерить часто и сами истерики будут сильнее, ведь подсознательно он понимает, что ему это выгодно.

Чтобы изменить такую систему понадобиться уже больше сил со стороны родителя чем при обычных истериках. Хорошим посылом от родителя будет – «ты можешь злиться и обижаться сколько угодно, но давай попробуем вместе найти решение проблемы..» и т.д. Возможно ребёнок будет активно бороться против этого, но если вы твердо будете придерживаться своей позиции, то ребёнок оставит свои попытки её изменить.

Информационный источник:

1. <https://www.ya-roditel.ru/parents/base/experts/detskaya-isterika-algoritm-deystviy/>
2. <https://stolichki.ru/clubs/mother/personal_experience/kak-ya-nauchilas-pravilno-reagirovat-na-detskuyu-isteriku?utm_referrer>