**Как справиться с истерикой ребёнка**

**Чего точно не стоит делать:**

* Если ребёнок начал чего-то требовать с криком и плачем — не стоит кидаться немедленно удовлетворять его просьбу: так вы закрепите представление, что истерика — эффективный способ добиться желаемого.
‍
* **Стыдить.**«*На тебя все смотрят! Как тебе не стыдно?*» — любые призывы к порядку не возымеют эффекта. Стыд может быть сдерживающим фактором для взрослого, но не для ребёнка. В момент, когда его переполняют неконтролируемые эмоции, ему абсолютно всё равно, что о нём подумают окружающие.
‍
* **Игнорировать.** Это может сработать, но только в краткосрочной перспективе. При этом ребёнок перестанет чувствовать вашу поддержку и не научится нормальным способам коммуникации.
‍
* **Наказывать.** С помощью наказаний отучить ребёнка от истерик не получится. Любые санкции будут восприниматься как месть, что только увеличит разрыв между вами.

‍

**Как успокоить ребёнка при истерике.**

‍

* **Не пропустите предвестники**. Проще предупредить истерику, чем остановить. Каждый родитель знает, что происходит с его ребёнком, когда он готов расплакаться. Кто-то начинает сопеть, кто-то — негромко подвывать или поджимать губы. Очень важно отреагировать именно в этот момент — дать ребёнку понять, что вы рядом, и не позволить впасть в отчаяние.

‍

* **Установите контакт**. Подойдите к ребёнку, опуститесь на его уровень. Не смотрите сверху вниз. Помогите ему разобраться в своих чувствах, проговорив его эмоцию: «*Я понимаю: тебе обидно / тебе грустно* */ ты испугался. Мне очень жаль*». Часто этих слов, участливого взгляда и объятий бывает достаточно, чтобы предупредить истерику и выйти на конструктивный разговор.

‍

* **Выясните причину**. Если она неочевидна, прямо спросите ребёнка, что случилось. Если он уже начал кричать, может помочь фраза: «*Когда ты плачешь и кричишь, я не могу понять, чего ты хочешь. Пожалуйста, скажи спокойно*». Внимательно выслушайте ребёнка и воздержитесь от оценок: не перебивайте и не критикуйте.

‍

* **Озвучьте свою позицию**. Говорите спокойно и уверенно. Не бойтесь сказать «нет», но аргументируйте свой отказ понятным ребёнку языком. Например: «*Я понимаю, что тебе хочется ещё поиграть здесь, но пора домой. Мы можем вернуться сюда в другой день*». «*Сейчас я не могу купить тебе это. Но когда ты вырастешь, сможешь покупать себе любые вещи, какие захочешь*».

‍

* **Попробуйте переключить внимание**. Чтобы разрядить обстановку, постарайтесь отвлечь ребёнка чем-нибудь интересным: домашним животным, игрушкой, происходящим на улице, поиском сладостей на кухне. Это поможет закончить разговор на позитивной ноте.

‍

* Если предупредить всплеск эмоций не вышло, и чувства ребёнка взяли верх над разумом — придётся позволить ему это пережить. Успокаивать, призывать к порядку или ругать ребёнка во время истерики бесполезно. **Демонстрируйте спокойствие**, но не безразличие! Не нужно отворачиваться и тем более уходить. Просто будьте рядом, ждите, когда эмоции улягутся, и будьте готовы начать диалог, когда ребёнок окажется к нему готов. Далее пробуйте действовать, как написано выше: поговорите с ребёнком о его чувствах, постарайтесь понять причины истерики и урегулируйте конфликт.

‍

* Помните, что ребёнок устраивает истерики, только если чувствует себя в безопасности. Поэтому, как бы парадоксально это ни звучало, **поблагодарите ребёнка** за то, что доверил вам свои чувства. Ваше безусловное принятие поможет ему проникнуться к вам ещё большим доверием, и отношения между вами станут ещё крепче.

‍

* Через некоторое время поговорите с ребёнком о случившемся. Без лишних эмоций объясните ему, что крики и слёзы не помогают, а только мешают достичь желаемого. И расскажите, как следует поступать в таких ситуациях.

‍

**Как свести число истерик к минимуму**

Полностью избежать детских истерик не удастся даже самым идеальным родителям, но можно существенно сократить их число.

‍

**Для этого:**

* **Соблюдайте режим**. Чтобы нервная система ребёнка была в порядке, ему нужно хорошо высыпаться, регулярно бывать на свежем воздухе и много двигаться.
‍
* **Дозируйте впечатления**. После дня, насыщенного эмоциями, детской психике требуется пара дней разгрузки, без новых знакомств и ярких впечатлений.
‍
* **Посвящайте ребёнка в свои планы**. Чтобы ребёнок чувствовал себя комфортно и уверенно, ему очень важно знать, что будет через пятнадцать минут, час и завтра. Внезапные события и неизвестность поселяют в нём тревогу.
‍
* **Предоставляйте самостоятельность**. Дайте ребёнку право выбора (что надеть, какую игрушку взять в ванну) и позволяйте делать самому то, что он умеет. Но будьте готовы помочь, если попросит.
‍
* **Минимизируйте запреты.**Чтобы слово «нельзя» работало, оно должно использоваться редко и только там, где действительно необходимо (например, нельзя играть на проезжей части). И обязательно объясняйте ребёнку причину запрета.
‍
* **Будьте последовательны.** Никакие уговоры и истерики не должны заставить вас отменить свой запрет. Точно так же вы всегда должны держать слово, данное ребёнку. Предсказуемость вашего поведения — залог здоровой психики ребёнка.
‍
* **Сохраняйте спокойствие**. У ребёнка не возникнет идеи добиваться своего слезами и криками, если в его окружении никто так не делает.
‍
* **Проявляйте заботу**. Следите за настроением ребёнка, разделяйте его радости и утешайте в горе. Учите определять и проживать свои эмоции. Будьте другом своему ребёнку, и у него не возникнет причин добиваться от вас чего-либо истериками.

‍

**Как реагировать на истерики ребёнка**

* **Оставайтесь спокойными.**
* **Не игнорируйте чувства.**Даже если причина истерики вам кажется несущественной, для ребёнка это важный момент. Подтвердите его чувства, скажите: «Я вижу, тебе трудно», «Понимаю, ты расстроен». Это помогает ребёнку почувствовать, что его эмоции приняты и услышаны.
* **Дайте время успокоиться.**Иногда лучший способ — это просто подождать. Оставьте ребёнка наедине с его чувствами, но оставайтесь рядом. Порой дети просто нуждаются в моменте, чтобы «переварить» эмоции.
* **Предлагайте альтернативы.**Если истерика вызвана запретом или неудачным вариантом выбора, предложите ребёнку другой вариант: «Ты не можешь сделать это, но можешь попробовать вот так».
* **Установите границы.**Не позволяйте ребёнку манипулировать вами через истерику. Важно чётко понимать, что некоторые вещи не обсуждаются, например, безопасность или важные семейные правила. В таких ситуациях можно сказать: «Я понимаю, что ты расстроен, но этот вопрос не обсуждается».
* **Учите саморегуляции.**Постепенно, через примеры и простые разговоры, учите ребёнка распознавать и называть свои эмоции: «Ты злишься», «Ты чувствуешь разочарование». Это поможет ему осознавать свои чувства и со временем лучше справляться с ними.

‍

* Истерики — это не всегда признак плохого поведения, а скорее сигнал, что ребёнку нужно больше внимания, поддержки и обучения в области эмоциональной зрелости. Главное — не забывать, что каждый кризисный момент — это шанс для развития.

У Вас все получится!