**Правильная реакция на истерики**

Не бывает ребенка, который ни разу не закатил истерику. И отчасти истерика – это естественный этап развития. Сегодня мы разберем, что это за состояние и его причины. Также поделюсь с вами двумя техниками, которые помогут при детских истериках.

Слезы и крик, падение на пол можно разделить на два вида поведения: каприз – это манипуляция, то есть действие ребенка, которое направлено на получение желаемого, и истерика – состояние, когда ребенок уже не может себя контролировать.

Почему он это делает?

* Возрастные особенности не нужно сбрасывать со счетов. Примерно от года до трех ребенок пытается прочувствовать ваши и свои границы дозволенного. Поэтому истерика является этапом, который должен пройти каждый ребенок.
* Усталость тоже может быть причиной истерик.
* Особенности нервной системы. Управлять собой некоторым детям сложнее, чем другим. В этом случае рекомендую обратиться к неврологу.

При детской истерике сложно себя контролировать, ведь крик и нытье ребенка раздражает все сильнее и сильнее с каждой минутой. Но при неспокойном родителе ребенок не успокоится. Поэтому, **если вы переполнены эмоциями, используем технику «Я-сообщение».**

Сообщите ребенку о своих чувствах, говоря от ПЕРВОГО ЛИЦА. Говорите О СЕБЕ, О СВОЕМ переживании, а не о нем, не о его поведении или личности.

Используйте местоимения Я, МНЕ, МЕНЯ, а также безличные предложения, неопределенные местоимения, обобщающие слова.

НАПРИМЕР: «Мне не нравится, когда за стол садятся с грязными руками», «Меня раздражает, когда дети хнычут».

Это нужно для того, чтобы перенаправить ваше внимание с раздражающего объекта на себя, на свои эмоции и свое состояние. Говорите о себе до тех пор, пока вы не будете спокойными.

Теперь можно подумать о том, как вести себя при истерике ребенка. **Когда переполнен эмоциями ребенок, используем технику «Активное слушание».**

Обязательно повернитесь к ребенку лицом. В утвердительной форме скажите то, что именно, по вашему впечатлению, чувствует сейчас ребенок – назовите по «имени» его переживание. Выдержите паузу после своей реплики.

Необходимо дать ему понять, что вы знаете о его переживании. Активно слушать ребенка – значит «возвращать» ему в беседе то, что он вам поведал, при этом обозначив его чувство. Ответы должны звучать в утвердительной форме.

НАПРИМЕР: «СЫН: Он отнял мою машинку! МАМА: Ты очень огорчен и рассержен на него», «ДОЧЬ: Не буду я носить эту уродскую шапку! МАМА: Тебе она очень не нравится».

Итак, давайте соберем все воедино и выведем план действий при конфликте. Помните, что если вы на эмоциях, то используем технику «Я-сообщение», чтобы перенаправить раздражение на ребенка на внимание к себе. Если ребенок переполнен эмоциями, то технику «Активное слушанье», чтобы дать ему понять, во-первых, какую эмоцию он испытывает (т.к. не все дети понимают это), а во-вторых, что вы его слышите.

1. Останавливаемся и успокаиваемся. Отбросьте свои эмоции, нетерпение, возмущение.

2. Смотрим на ребенка, как на равного: с уважением к его чувствам и мыслям.

3. Опускаемся на уровень его глаз. Приседаем и придвигаемся поближе.

4. Спрашиваем ребенка, почему он хочет поступить именно так. Спрашиваем с намерением реально услышать ребенка, понять его потребности.

5. Слушаем, задаем уточняющие вопросы, пытаемся разобраться в причинах поведения ребенка. Иногда уже это полностью снимает конфликт.

6. Объясняем ребенку, почему его поведение не годится для данной ситуации. Не отчитывающим тоном, а с уважением и терпением.

7. Если ребенок все равно протестует — пробуем вместе найти компромисс. Показываем, что вы действительно заботитесь о его потребностях и хотите найти достойный выход из ситуации.

8. Если никакие компромиссы невозможны, отвлекаем ребенка на что-то другое.

Если истерика уже началась, то есть ребенок не может себя контролировать и ни план действий, ни техники не помогают, то пробуем следующее:

 Наблюдаем за ребенком, он грустит или злится? Если есть слезы грусти – это хорошо. Если агрессия – нужно перевести ее в слезы.

1. Принять эмоции ребенка: «Я вижу, как тебе грустно» или «Ты злишься из-за того, что у нас нет этой игрушки».

2. Расскажите о своих эмоциях в подобной ситуации: «Ты злишься, и я очень понимаю тебя. Помнишь, как у меня недавно сломался телефон? Я тоже очень злилась, это очень обидно, когда внезапно ломаются вещи...»

3. Говорите о том, как вы понимаете своего ребенка: «Да, это очень грустно, когда что-то идет не так». Пусть ребенок выплеснет свои эмоции: поплачет, похнычет. Ваша задача: пожалеть, обнять.

4. После того, как ребенок сбросил основное напряжение, можно закончить на позитиве: «Зато потом мы…»

Рекомендую к прочтению книгу Ю. Б. Гиппенрейтер «Общаться с ребенком. Как?»

С вами была педагог-психолог - Гутман Юлия Эдуардовна