

# КАК ПЕРЕЖИТЬ ИСТЕРИКУ РЕБЕНКА

## Рекомендации родителям





Когда ребенок еще не умеет справляться со своими эмоциями, не может подобрать слов, которые помогли бы ему описать свое состояние, истерика, плач — это способ сообщить взрослым о стрессе, перегруженности и недовольстве.

Конечно, истерики бывают разными. И условно их можно разделить на два типа: «истинные» и «капризы» (манипулятивные истерики).



- Когда ребенок испытывает «истинную» истерику, ему тяжело успокоиться, он перегружен, хаотично двигается и говорит. В такие моменты ребенок не воспринимает вашу речь и очень возбужден.
- «Истерики-капризы» связаны с достижением целей. Например, ребенок хочет шоколадку или новую игрушку. Часто ребенок неосознанно устраивает истерику, так как однажды такое поведение сработало. В моменты манипулятивных истерик ребенок обычно воспринимает речь родителя и даже может связано отвечать.

С капризами и «истинными истериками» нужно действовать по-разному. Помните, что ваш ребенок имеет право на любые эмоции точно так же, как вы имеете право проявлять свои эмоции.



Эмоции — это не «разболтанность», «слабость» или «вседозволенность», а нормальная и естественная часть существования любого ребенка и взрослого.

## «Истинные истерики»: как действовать?

1. Помочь ребенку успокоиться: обнять его, взять за руку. Нужно продемонстрировать ребенку, что он в безопасности: вы рядом и готовы ему помочь.
2. Когда ребенок будет готов идти на контакт, спросите его, чем он был огорчен, предложите ему решение. Например, если ребенок был расстроен тем, что у него не получилось нарисовать рисунок, скажите: «сейчас тебе станет легче и я помогу/покажу тебе, как это делать».



3. Если ребенок требует, важно соблюсти границы: объясните ребенку, что если он продолжит капризы, вы не дадите ему шоколад. Не переходите на крик или оскорбления.
  
4. Важно не обманывать ребенка и рассказать ему, при каких условиях его желание будет исполнено. «Если ты будешь хорошо себя вести» — не та фраза, которая обычно действует на детей. Как вы уже знаете, ребенку нужно и важно проявлять свои эмоции, а эмоции не всегда вписываются в представления взрослых о «хорошем поведении». Скажите ребенку, что ему нужно хорошо и разнообразно питаться, поэтому он не может есть только сладкое.





## Манипулятивные истерики: что делать?

Так как манипулятивные истерики ребенка часто связаны с достижением цели, важно донести до ребенка, почему он не может прямо сейчас получить то, что он хочет. Например, ребенок устроил истерику в магазине из-за шоколадки.

1. Проговорите желание ребенка: «Я вижу, что ты хочешь эту шоколадку».
2. Объясните ребенку, почему сейчас вы не можете купить ему шоколадку: «сегодня ты уже ел другие сладости, тебя ждет вкусный ужин, а завтра я дам тебе сладкое после обеда».