

## **ДЕТСКИЕ ИСТЕРИКИ: ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ВЗРОСЛОГО.**

Детская истерика — с такой ситуацией встречаются все взрослые. Давайте разберемся в причинах. Истерика начинается в тот момент, когда ребёнок не получил желаемого. В этот момент ребенка переполняют сильные чувства, чаще всего гнева и обиды. Представьте себя в любой ситуации, когда что-то пошло не так. Например, Вы подошли к остановке, а нужный Вам автобус только что ушел. Какие чувства Вы при этом испытываете? Как минимум раздражение. Но в отличие от ребенка Вы понимаете почему испытываете такие эмоции. Взрослый умеет контролировать или как говориться – держать в себе эмоции, а ребенок этого делать не может. Ребенку полезнее прожить эти чувства, чем стараться их подавить, да он и не умеет этого делать. Взрослый может помочь ребенку прожить эти эмоции, а не требовать их подавления

Как действовать в ситуации детской истерики?

### **САМОЕ ГЛАВНОЕ - СОХРАНЯТЬ СПОКОЙСТВИЕ.**

Детская истерика может вызвать у взрослого сильные эмоции. И такой всплеск взрослых эмоций явно не пойдет ребенку на пользу, иногда даже это может травмировать ребенка. Никакой катастрофы не происходит. Просто ребенок сильно чем-то недоволен. Если Вас сильно напрягает сложившаяся ситуация сделайте десять глубоких вдохов и выдохов.

### **ПОМОГИТЕ РЕБЕНКУ ОСОЗНАТЬ ЕГО ЧУВСТВА.**

Маленькие дети плохо понимают свои чувства, и одна из задач взрослого – научить ребенка этому. Поэтому после истерики важно озвучить чувства ребенка. Например, «Ты сейчас злишься, потому что я не купила тебе игрушку». Необходимо объяснить ребенку, что такие переживания – норма нашей жизни. Все люди бывают чем-то недовольными. Взрослые должны показать пример выражения своих чувств: «Я расстроился, потому что у меня сломался телефон».

### **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 если вы отказали в чем, то ребенку, то будьте настойчивы и не видитесь на истерики. Если один раз поддадитесь, то потом будет второй, третий... Важно убедить ребенка что за счет истерики он не получит желаемое.

