

**Детская истерика**

**Как реагировать родителям?**

Истерика у ребёнка от одного до четырёх лет — явление, знакомое почти каждому современному родителю. И, пожалуй, один из самых частых вопросов, которые задают уставшие мамы в этот период: «Как бороться с истериками?»

**Родителям следует осознавать, что истерика — это просто эмоция, проявление чувств.**

Во время истерики очень важно показать малышу, что происходящее с ним — это нормально и озвучить эту эмоцию (например: «Я вижу, что ты злишься!», «Я понимаю, что тебе обидно!», «Ты грустишь?!», «Я вижу, что тебе страшно!», и т.д.).

**Устойчивый, принимающий взрослый — лучший помощник малышу в истерике.**

Самое важное, что может дать родитель ребёнку во время истерики, это пространство для выражения своих эмоций, принятие и поддержку, когда ребёнок придёт утешаться. При этом необходимо, чтобы мама или папа были сами в хорошем контакте со своими эмоциями: осознавали свои чувства, умели управлять ими, а не сразу начинали злиться или пугаться эмоциональных вспышек малыша. Для разбушевавшегося крохи необходима надёжная и устойчивая опора, на которую он может опереться, а если взрослый теряется, суетится или выходит из себя, это точно не способствует успокоению ребёнка.



**Рамки и границы воспитания — важны так же, как и чуткость.**

Задача родителя — не только окутывать теплом, но и ставить, удерживать рамки и границы: внедрять определённые семейные правила — ребёнок должен знать, что можно и нельзя; выдерживать громкие протесты и требования при соприкосновении малыша с этими границами — не пытаться купировать это переживание, а дать возможность прожить тщетность каких-то своих желаний. В противном случае ребёнок не получит опыта проживания ограничений, и тогда мы будем наблюдать то, что принято называть «избалованностью».

**Терпение, только терпение.**

Ведь невозможно научить или заставить ходить трёхмесячного малыша, не получится сделать и так, чтобы трёхлетка не устраивала истерик. Это просто такой возраст, когда ребёнок ещё не научился выражать свои эмоции приемлемым и не раздражающим окружающих способом. Наша задача — помогать ему в этом.

Педагог – психолог Степакина Елена Александровна