

## Ребёнок в истерике. Что делать?

Когда любимый ребёнок вдруг становится неуправляемым, кричит, швыряется предметами, не реагирует ни на какие уговоры - любой родитель будет чувствовать себя в растерянности: "Что делать в этот момент? Как объяснить поведение ребёнка окружающим? Как его успокоить? Нормально ли это вообще?" Советы "бывалых" взрослых - бабушек и дедушек - варьируются от "закрыть его одного в комнате", "плеснуть в него водой" до "скрутить его чтобы не мог вырваться" или "надрать ремнём". И в состоянии беспомощности родители мечутся между всеми этими способами, пытаясь хоть как-то вернуть себе контроль над ситуацией. Иногда создаётся такое впечатление что эти способы работают, потому что ребёнок ненадолго умолкает (скорее от ужаса чем от того что он успокоился). И тогда этот метод закрепляется, в отношениях между родителем и ребёнком возникает регулярное "маленькое насилие", вину за которое родители потом тайком несут в себе, каждый раз обещая себе что такое больше не повторится.

Я сама мама, сама через всё это проходила, изучала, сама знаю как это тяжело, сколько бессилия, безнадёжности, злости ощущают родители в это время. Это не просто и для родителей и для детей и для окружающих людей. Но есть несколько моментов, которые могут облегчить ситуацию и справиться с истерикой немного быстрее.

1) Будьте рядом с ребёнком. Это очень важно. Истерика часто возникает когда ребёнок устал (эмоционально или физически), когда он не может справиться с какой-то сложной для него ситуацией и принять решение. Он не умеет по-другому. У него в голове хаос и он не знает что делать, он напуган и ошеломлён собственными эмоциями. В этот момент ему нужна опора в виде Вас. Ему нужно знать что он не один в этом ужасе, что его не бросят, что всё это закончится.

2) Истерика - это время когда нервная система напряжена до предела. Любые раздражители - яркий свет, громкий звук, прикосновение - только усиливают негативную реакцию. Поэтому если есть возможность куда-то уйти в тихое прохладное место, лучше на свежий воздух - сделайте это. Если ребёнок не хочет чтобы к нему прикасались - просто будьте рядом. Дайте ему совладать со своими чувствами самому.

3) Обращайтесь к ребёнку спокойно, задавайте чёткие вопросы, проясняйте его желания и свои просьбы. Показываете ему что Вы рядом несмотря ни на что, что это всё закончится. Называйте ребёнку его эмоции "ты сейчас рассердился", "ты испугался", "тебе обидно". Предлагайте сделать какие-то очень простые действия.

4) Можно попробовать отвлечь ребёнка чем-то, придумать вместе какое-то занятие, иногда помогает иллюзия выбора: "ты хочешь красное или синее платье?". Иногда помогает если родитель в это время начинает делать какое-то упражнение или заниматься любимой игрой ребёнка. В какой-то ситуации помогает перенести злость ребёнка на бумагу или пластилин "давай нарисуем твою злость на картинке, давай вылепим твою злость и сожжём её".

5) Обязательно нужно обозначить границы: "Я знаю что ты сейчас злишься, ты можешь швыряться мягкими игрушками, но бить сестрёнку нельзя". Важно разделять поступки и личность ребёнка и если он делает что-то неприемлемое - осуждать поступок, а не самого ребёнка: "нельзя швырять кружку со стола".

6) Когда истерика закончилась, ребёнок успокоился - важен телесный и зрительный контакт. Ребёнку нужно знать что его принимают, что ничего страшного не случилось, что связь с родителями не нарушена. Важно объяснить что эмоции бывают разные, что негативные чувства никак не влияют на его ценность и значимость, что его всё равно любят.

Если период истерик пройден правильно, то у ребёнка сохраняется адекватная самооценка и эмоциональная связь с родителями, он учится принимать себя разным - и "плохим" и "хорошим", учится выдерживать свои эмоции и контролировать себя, потому что знает

что ему есть на что опереться внутри (образ родителя, который был рядом с ним в трудный момент жизни). Это хорошее основание для будущей взрослой жизни. Очень хочу пожелать всем родителям, которые сталкиваются с истериками ребёнка, побольше выдержки, терпения, принятия своей беспомощности и сочувствия к ребёнку в этот момент. Этот период пройдёт и Ваш ребёнок вырастет и научится со всем справляться. Просто будьте с ним.

