**Что делать, если у ребенка истерика**

Причины истерик могут быть самые разные. Они могут быть связаны с возрастными особенностями (у детей от 1,5 до 2,5 сильные эмоциональные реакции могут случаться довольно часто, они являются нормальными для этого возраста), с традициями и взаимоотношениями в семье ребенка, с недавно прошедшими событиями в жизни ребенка (переезд, болезнь и т.п.). Реакция взрослого на истерику ребенка очень важна, т.к. может научить его регулировать свои чувства, либо будет способствовать продолжению истерики.

**Основные виды поведения взрослого, которые могут помочь ребенку успокоиться:**

▪ Опишите ребенку, что он делает в данный момент (лежит на полу и бьет ногами, сильно кричит, плачет, и.т.п.). Называние поведения помогает ребенку осознавать, что он делает.

▪ Назовите ребенку его чувства, мотивы и желания, которые могли привести его к такому состоянию (ты очень хотел конфету (игрушку), а я тебе ее не дала, ты сильно расстроен (рассержен, разозлен, испуган). Обозначение чувств помогает ребенку понять, что с ним и в последствии ребенок вместо истерики сможет говорить о своих чувствах.

▪ Скажите ребенку о том, что вы его понимаете. Важно говорить это искренне, если Вам трудно понять, как из-за «такого пустяка» можно быть расстроенным, лучше о понимании не говорить.

▪ Скажите ребенку о том, почему сейчас невозможно исполнить его желание. Это поможет ребенку осознавать границы дозволенного.

▪ Предложите замену (я не могу дать тебе конфету, но могу дать яблоко). Ждите. Ребенку нужно время чтобы успокоиться.

**Ошибки, которые часто допускают взрослые во взаимодействии с расстроенным ребенком:**

▪ Кричат, стыдят, осуждают поведение ребенка. Такая реакция на время может решить ситуацию, но в целом усугубляет ее, т.к. ребенок не получает помощи в том, как учиться регулировать себя.

▪ Оставляют одного. В одиночестве ребенок не может научиться регулировать свои чувства, но может «научиться» подавлять свои эмоции, что может приводит к нарушениям во всех областях развития.

▪ Сразу начинают «объяснять» причины, по которым нельзя удовлетворить желания ребенка. Ребенку нужно время и поддержка, чтобы осознать, что происходит, и успокоиться.