**КАК РЕАГИРОВАТЬ НА ДЕТСКИЕ ИСТЕРИКИ.**

Рекомендации родителям.

Как распознать истерику.

Истерика – это потеря связи с реальностью. Ребёнок находится в состоянии аффекта, где неспособен регулировать своё поведение, не способен думать и не может сам восстановить контакт с окружающим миром, ему нужна помощь со стороны.

На уровне тела истерика имеет яркие телесные проявления, которые легко заметить. Ребёнок захлёбывается слезами и криком, бросается на пол, бьётся головой о предметы, теряет спокойный ритм дыхания и не отвечает на обращения к нему окружающих людей.

Не следует путать истерику с сознательной манипуляцией, когда ребёнок пытается изменить намерения взрослого или не подчиниться требованиям. В таком случае ребёнок тоже может бросаться на пол и кричать, но он реагирует на взрослых, отвечает сквозь плач, его поведение может меняться. Добившись своего, он может мгновенно перестать кричать.

Как справиться с истерикой.

Помочь ребёнку пережить истерику можно только в том случае, если сам взрослый находится в эмоционально устойчивом состоянии. Создайте для себя опору и устойчивость, обратитесь к телесным ощущениям. Почувствуйте свой вес, то, как ноги стоят на земле. Мысленно проследите за своим дыханием и попробуйте его отрегулировать. Дышите. Так начинает работать саморегуляция организма.

Помогите ребёнку почувствовать своё тело – сделать это можно с помощью физического контакта. Попробуйте разные формы физического взаимодействия: объятия, прикосновения, а также вербальные средства: тембр голоса, нужные слова.

Присядьте рядом с ребёнком на корточки и крепко обнимите его. Или соберите его в охапку, мягко и уверенно создайте кольцо вокруг тела ребёнка. Важно обнимать так, чтобы он ощутил эти границы. Будьте внимательны и отзывайтесь на сигналы ребёнка. Если он скажет что ему «больно» или «сильно», то ослабьте объятия. Телесный контакт не должен быть насилием.

Погладьте разные части тела ребёнка, сделайте массаж рук, ног, спины. Подкрепляйте ваши действия успокаивающими словами: «Вот твои ручки, а это твоя спинка, это ножки, голова»

Говорите тихим и спокойным голосом, неторопливо и уверенно – это поможет ребёнку ощутить, что на вас можно опереться. Например: «Я рядом, я тут, всё хорошо» .

Когда вы видите, что ребёнок приходит в себя, начинайте с ним потихоньку разговаривать. Не наказывайте и не оценивайте его, просто признайте случившееся – назовите то, что происходит в настоящий момент.

Простые фразы помогут ребёнку сориентироваться, восстановить картину реальности, например: «Катя плачет. Катя хотела игрушку. Катя очень расстроена». Каждую новую фразу говорите медленно, повторив предыдущую. Убедитесь, что ребёнок вас воспринимает. Такими словами вы подтверждаете, что видите ребёнка. Ему необходимо быть замеченным и понятым.

Если ребёнок реагирует на вашу речь, поддерживает диалог, значит, острый аффект заканчивается. Ребёнок не сразу, но постепенно возвращается к нормальному состоянию. Спустя некоторое время вы обнаружите, что ребёнок готов к переговорам. Расскажите ему, что произошло. Попытайтесь вместе поговорить, понять, что его так расстроило, и как можно было решить ситуацию без истерики.

*Подготовила: педагог-психолог Руденко М.Ф.*