

# 10 способов справиться с детской истерикой

## 1. Анализ режима дня

Один из методов, который не про моментальное решение, а влияние на причину. Ребёнок 100% становится более нервным, если мало гуляет, плохо спит, мало двигается или просто живёт не устойчивому режиму.

## 2. Успокоиться

Чем младше ребёнок, тем заметнее то, насколько на его настроение влияет настроение мамы. Когда мама раздёргана, переживает, то малыша может вывести из себя любая мелочь, а когда мама спокойна, то и ребёнок проще реагирует на неприятности.

## 3. Промолчать

Как это ни странно. Бывает, что ребенок так перегружен эмоционально, что даже простые слова вроде «бедненький мой» дают нагрузку и провоцируют всплеск. Иногда достаточно просто объятия и поглаживания по спинке.

## 4. «Как ты сердишься?»

Этот вопрос даёт ребёнку возможность выразить свои чувства в физической форме, а значит, выпустить их (Можно по бить по подушке сильно или слабо).



## 5. «Если бы у меня была волшебная палочка...»

Иногда детям важно чувствовать, что их желания ценны и важны для мамы, и что все дело во внешних обстоятельствах.

«Если бы я могла прямо сейчас наколдовать суп, мы бы с тобой гуляли ещё и ещё, но у меня нет волшебной палочки, придётся идти домой его варить. А как думаешь, у кого есть волшебные палочки?»

Малыш отвлекается и идёт домой. Не всегда, конечно.



## 6. «На что похожа твоя злость?»

Ещё одна вариация выражения своих «огромных» чувств в человеческих масштабах.

«Похожа твоя злость на ураган? Нееет? Может, на маленькую птичку, которая пищит? Нееет? А может на дракооона?! Трехголового!»

## 7. «Сколько?»

Приведем в пример несколько диалогов:

- Ты злишься, потому что тебе не дали шарики?

- Дааа...

- А сколько шариков ты бы хотел?

- Два! Нет, три! Многоаа

- А много это сколько?

- Шееесть!

- А сколько минут ты бы ещё хотел поиграть?

- Пять.

- А потом домой, если разрешу пять?

- Да.

То есть, во-первых, это работает на «договориться», а во-вторых, включает у ребёнка фантазию, что снижает накал страстей.

## 8. На ручки

Это уже сам по себе способ. Даже взрослые часто ничего не хотят решать, а хотят на ручки, что уж говорить о детях?



## 9. Просто позволить истерике быть

В базовом и самом важном варианте: необходимо называть ребенку его чувства и не запрещать их, но если у родителя сейчас не хватает ресурса, то можно просто оставаться рядом, ничего не говорить, и просто дать ребенку время. Работает на все возраста.

## 10. Игнорирование

Есть тонкий момент здесь: если мы говорим о переизбытке чувств, усталости, большом стрессе, испуге – то этот метод ЗАПРЕЩЁН.

И чем меньше ребенок, тем опаснее так поступать.

Но если мы говорим о манипуляции, когда ребенок требует чего-то опасного и вредного, и вы действительно видите, что его крик это способ заставить вас дать желаемое, то, да, нет ничего страшного в том, чтобы отстраниться и не вовлекаться в игру.

Хочется уточнить, что такая реакция обычно не требует частого повторения.

Если ребенок видит её, он довольно скоро поймёт, что истерики «не работают». А если не понимает, возможно, что причина в другом.

