

# Детская истерика. Как реагировать?

## Как реагировать родителям?

Истерика у ребенка от одного до четырех 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.

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

Самое важное, что может дать родитель ребенку во время истерики, — это пространство для выражения своих эмоций, принятие и поддержку, когда ребенок придет 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 надежная и устойчивая опора, на которую он может опереться, а если взрослый теряется, суетится или выходит из себя, это точно не способствует успокоению ребенка.

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

Задача родителя — не только окутывать теплом, но и ставить и удерживать рамки и границы: внедрять определенные семейные правила — ребенок должен знать, что можно и чего 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 ребенок не получит опыта проживания ограничений, и тогда мы будем наблюдать то, что принято называть «избалованностью».

**Терпение, только терпение.**

Так же, как невозможно научить или заставить ходить трехмесячного малыша, так же невозможно сделать так, чтобы трехлетка не устраивала истерик.

Это просто такой возраст, когда ребенок еще не научился выражать свои эмоции приемлемым и не раздражающим окружающих способом.

И наша задача — помогать ему в этом.

