

## Как остановить истерику ребенка



Истерики у ребенка могут быть трудной и стрессовой ситуацией как для самого малыша, так и для родителя. Однако, важно помнить, что истерики – это просто проявление эмоций и необходимо научиться правильно реагировать на них. Вот несколько советов, как помочь остановить истерику у ребенка:

**1. Сохраняйте спокойствие.** Важно сохранять спокойствие и невозмутимость во время истерики ребенка. Ваше эмоциональное состояние может повлиять на поведение ребенка, поэтому важно оставаться спокойным.

**2. Поддерживайте физический контакт.** Обнимите ребенка или прижмите к себе, чтобы он почувствовал вашу поддержку и защиту. Физический контакт может помочь успокоить ребенка и снять напряжение.

**3. Помогите ребенку успокоиться.** Предложите ребенку сделать несколько глубоких вдохов и выдохов, чтобы помочь ему успокоиться. Также можно предложить выпить стакан воды или сделать тихие утешающие движения.

**4. Позвольте высказаться.** Позвольте ребенку выразить свои чувства и эмоции. Слушайте его внимательно и покажите, что вы его слышите.

*Как правильно реагировать взрослому и помочь ребенку справиться с эмоциональными всплесками?*

Когда ребенок испытывает сильные эмоции, важно помочь ему справиться с ними. Для этого необходимо понять, что вызвало такую реакцию. Ребенок может быть уставшим, голодным, испуганным или разочарованным. Попробуйте выяснить причину его эмоционального всплеска. Взрослому важно сохранять спокойствие во время истерики

ребенка. Ваше эмоциональное состояние может повлиять на поведение малыша, поэтому старайтесь контролировать свои реакции. Поддержка и физический контакт могут помочь ребенку справиться с эмоциональным стрессом. Обнимите его, прижмите к себе, погладьте по спине — это поможет ему почувствовать вашу заботу и защиту. Очень важно позволить ребёнку выразить свои чувства и эмоции. Слушайте его внимательно, покажите, что вы его понимаете и готовы помочь. Чтобы ребенок успокоился, предложите ему сделать несколько глубоких вдохов и выдохов. Можно также предложить ему выпить стакан воды или выполнить тихие уместные движения, которые помогут расслабиться.

Для профилактики истерик взрослый может помогать ребенку развивать эмоциональные навыки и учить его управлять своими эмоциями. Разговаривайте с ребенком о том, что он чувствует, поощряйте его выражать свои эмоции и учите адекватно реагировать на различные ситуации. Предложите ребенку альтернативный способ выражения своих чувств. Например, предложите ему нарисовать то, что его беспокоит, или рассказать о своих чувствах.

Истерика у ребенка — это нормальное явление, которое является частью его эмоционального развития. Важно помнить, что ваша поддержка, понимание и терпимость помогут малышу успешно преодолевать эмоциональные стрессы и развивать навыки управления своими эмоциями.