**Консультация психолога на тему: «Как справиться с детской истерикой?»**

Здравствуйте, уважаемые родители. Мы рады Вас приветствовать на нашей встрече. Меня зовут – Алина Дмитриевна, я педагог-психолог.

Бывало ли такое, что Ваш малыш уже не первый раз за день кричит и бьется в истерике, превращая все вокруг в сумасшедший дом? Кричит и воет как пожарная сирена, если вы не дали ему конфету? В магазине он плачет, потому что вы не купили ему игрушку и валяется по полу? Устраивает истерики в людных местах и вы испытываете стыд? Вы понятия не имеете, как же его успокоить и готовы сесть рядом, кричать или тихо плакать от беспомощности? Тогда эта консультация поможет Вам разобраться с причинами такого поведения ребенка.

Первое, что надо запомнить – это то, что вы не единственная мама, которая сталкивалась с такой трудностью. Даже самые замечательные родители оказываются в таких ситуациях, дело тут не в Вас, а в темпераменте вашего ребенка. Разные дети могут иметь разные типы темперамента – поэтому, у некоторых детей приступы негодования случаются регулярно, а у других чрезвычайно редко. Капризы являются нормальной частью развития ребенка, не следует относиться к ним, как к чему-то экстраординарному и негативному. Дети не взрослые, они еще не научились сдерживать и контролировать себя и свои эмоции.

Но для того, чтобы предотвратить истерики ребенка нужно выяснить причину истерики.

- Возможно, ребенок устал, хочет спать или голоден: тут все просто, искорените причину и истерика пройдет.

- Возможно, ребенку не хватает вашего внимания, и он таким способом стремиться завоевать его (такую привычку можно закрепить и она часто переходит во взрослую жизнь).

- Возможно, ребенок манипулирует вами, он привык таким способом добиваться всего, что он хочет. Это самая частая причина истерик детей.

Когда вы установите причину истерики (рекомендую про себя досчитать до 10 и сделать глубокий вдох и выдох) следует вспомнить, что главное средство от истерик ребенка – не впадать в такое же состояние. Теперь мы научимся выражать сочувствие ребенку через технику: «Я высказывание». Я-высказывание — это форма высказывания, в котором человек говорит о своих намерениях и состоянии, о своих чувствах, стараясь не задевать и не обвинять своего собеседника.

Техника «Я-высказывания» — эффективный приём в общении, смягчающий эмоциональное напряжение и предупреждающий возникновение конфликтных ситуаций. Например, такое описание своих чувств как: «Ты ужасен в своем поведении» и «Я — высказывание»: «Твое поведение меня огорчило. Ты можешь так больше не поступать».

Как использовать технику «Я — высказывания»?

1. Начинайте фразу описанием того факта, который не устраивает вас в поведении или действии другого человека. Подчеркиваю, именно факта! Никаких эмоций или оценки человека как личности. Например, так: «Когда ты опаздываешь…»

2. Далее следует описать свои ощущения в связи с таким поведением. Например: «я раздражаюсь», «я волнуюсь», «я огорчаюсь», «я переживаю».

3. Потом нужно объяснить, какое воздействие это поведение оказывает на вас или на окружающих. В примере с опозданием продолжение может быть таким: «потому что мне приходится стоять у подъезда и мерзнуть», «потому что я не знаю причину твоего опоздания», «потому что у меня остается мало времени на общение с тобой» и т.д.

4. В завершающей части фразы надо сообщить о вашем желании, то есть о том, какое поведение вы бы хотели видеть вместо того, которое вызвало у вас недовольство. Продолжим тот же пример с опозданием: «Мне бы очень хотелось, чтобы ты звонила мне, если не можешь прийти вовремя».

В результате вместо обвинения «Ты опять опоздала» мы получаем фразу вроде «Когда ты опаздываешь, я волнуюсь, потому что не знаю причину твоего опоздания. Мне бы очень хотелось, чтобы ты звонила мне, если не можешь прийти вовремя».

Когда конфликт будет разрешен, не корите себя и не обвиняйте ребенка, тем более не обсуждайте ситуацию при ребенке с родственниками и знакомыми.

Теперь я предлагаю воспользоваться методами релаксации для успокоения себя и ребенка.

1. Дыхательные упражнения. Вдыхайте и выдыхайте медленно и глубоко через нос, считая при вдохе и выдохе от 1 до 4. Такое упражнение очень легко делать, а особо оно действенно, если вы не можете уснуть.

- Нади Шодхана. Упражнение из йоги, которое помогает активизироваться и сосредоточиться; действует, по утверждению специалистов, как чашка кофе. Большим пальцем правой руки нужно закрыть правую ноздрю и глубоко вдохнуть через левую (у женщин наоборот – левой рукой закрыть левую ноздрю и вдохнуть через правую). На пике вдоха нужно закрыть левую (правую для женщин) ноздрю безымянным пальцем и выдохнуть.

- Сядьте прямо или лягте на спину. Одну руку положите на живот, вторую на грудь. Вдыхайте воздух глубоко через нос, при этом рука на животе должна подниматься, а на груди двигаться лишь незначительно. Выдыхайте через рот, при этом опять рука на животе опускается, а на груди практически не двигается. В таком случае дыхание будет происходить с помощью диафрагмы.

## 2. Комплекс 2. Мышечная релаксация

## Техника прогрессивной мышечной релаксации разработана американским врачом Э. Джекобсоном в 1920-е гг. Она основывается на простом физиологическом факте: после напряжения любой мышцы начинается период ее автоматического расслабления. С учетом этого и была разработана методика, согласно которой, чтобы добиться глубокой расслабленности тела, нужно сначала на 10-15 сек сильно напрячь мышцы, а затем в течение 15-20 сек сконцентрироваться на возникшем чувстве расслабления в них.

## Упражнения:

Начните с того, чтобы сосредоточиться на своем дыхании на несколько минут. Дышите медленно и спокойно, думайте о чем-нибудь приятном. После этого можно приступать к мышечным упражнениям, работая над различными группами мышц.

**Руки.** Максимально плотно и сильно сожмите руку. Вы должны почувствовать напряжение в кисти и предплечье. Расслабьте руку на выдохе, концентрируясь на возникающем чувстве облегчения. То же самое повторите для другой руки. Если вы правша, начинать стоит с правой руки, если левша – левой.

**Шея.** Откиньте голову назад, медленно поворачивайте ею из стороны в сторону, затем расслабьтесь. Притяните плечевые суставы высоко к ушам и в таком положении наклоняйте подбородок к груди.

**Лицо.**Поднимите брови как можно выше, широко откройте рот (как будто изображаете чувство сильного удивления). Плотно закройте глаза, нахмурьтесь и наморщите нос. Сильно сожмите челюсти и отведите уголки рта назад.

**Спина и живот.** Напрягите мышцы брюшного пресса, сведите лопатки и выгните спину.

Сделайте 3-4 повтора комплекса. Каждый раз, когда вы даете отдых только что напряженным мышцам, обращайте внимание то, как это приятно и как вы хорошо себя чувствуете расслабленным. Многим людям это помогает справляться со стрессом и беспокойством.

3.Упражнение 3. Аффирмация – это осознанные мысли, облаченные во фразы, которые человек намеренно постоянно повторяет для того, чтобы заменить различные свои сформированные непродуктивные убеждения.

(включить релаксационную музыку). А сейчас посмотрите на своего ребенка, закройте глаза и решите для себя: «Я буду любить своего ребенка, даже если он не лучший и звезд с неба не срывает. Я буду любить его, даже если он не оправдает моих надежд. Я буду любить его, какой бы он не был, как бы не поступил. Это не означает, что любой поступок я одобрю. Это значит, что я люблю его, даже если его поведение должно быть лучше. Я люблю просто потому, что это мой сын или дочь». Откройте глаза.

Помните, релаксация не избавит вас от проблем, но поможет расслабиться и отвлечься от несущественных деталей, чтоб позже с новой силой взяться за решение.

И самое главное правило гласит: «Не воспитывайте детей, все равно они будут похожи на вас. Воспитывайте себя». Предлагаю ролик к просмотру («Если бы дети вели себя как взрослые»).