

## Эмоции вышли из-под контроля.



### Почему так происходит?

Когда что-то в жизни идет не так, мы испытываем фрустрацию. Она толкает нас к изменениям.



**ВАЖНО!** Всегда смотрите на состояние ребенка: не голоден ли он, не устал ли, не было ли сегодня каких-то стрессовых ситуаций или может быть он хочет спать и т.д. И принимаете решение о том, как вести себя с истерикой, только на основании ЭТОГО.

## Эмоция фрустрации.

### Эмоция фрустрации

это эмоция, которую мы испытываем, когда что-то не работает.

### Что делать?

- 1 Почувствовать печаль, сожаление о том, что нельзя изменить.
- 2 Прийти к тщетности.
- 3 Могут прийти слезы тщетности – спокойные слезы грусти и смирения, которые наступают в самом конце.



*\*Такой выход возможен не всегда:\* чем больше значение для ребенка имеет то, что не работает, тем меньше вероятность сразу прийти к тщетности.*

# Нужно ли останавливать истерику и как это делать?

## Есть 2 варианта развития событий:

У вас есть время, силы и подходящее место для того, чтобы помочь ребенку прожить истерику

### Критерии:

- Если вы сказали «нет», значит, «нет», несмотря на то, как сильно ребенок орет и бьется ногами об пол.
- В момент истерики вы НЕ занимаете позицию противника, вы остаетесь другом, сочувствуете чувствам ребенка, принимаете его эмоции.
- Если вы занимаете позицию противника, принимаете истерику и действия ребенка на свой счет, то начинается борьба. Вы скатываетесь на уровень ребенка, и тогда эта истерика не закончится очень долгое время.
- Важно помнить, что вы - взрослый, а он - ребенок. **Ваша задача** - провести его через дебри сложных чувств, оставаться рядом, но при этом не прогибаться.

Держите обозначенные вами границы, несмотря на то, какую силу приобретает истерика ребенка.

↓

**Истерика на пике:** важно не вступать с ним в длительные переговоры или в чтение нотаций. Потому что если вы начинаете отвечать или много говорить, вы попадаете в водоворот, истерика будет подпитываться этим.

↓

**\*Основное правило во время пика\*:  
сохранять спокойствие.**

**Минут через 10** даже самый интенсивный крик начинает сходиться на «нет». Происходит проживание тщеты.

**На данном этапе можно вступать в переговоры.**

**Что можно говорить:** «Я вижу, как тебе тяжело», «я понимаю, как тебе хочется...», «я знаю, как тебе обидно...».

Те дети, которые в момент истерики кричат **«уйди»**, после пика, идут на ручки, готовы обниматься и «жалеться».

**Можно предложить свою помощь:** **«тебе помочь?»**. Если ребенок согласен, вы можете уточнить, как: обнять, дать воды, успокоить.

У вас нет времени, сил и место неподходящее для того, чтобы помочь ребенку прожить истерику

1 Вы отвлекаете ребенка, **переключаете его внимание** на что-то другое.

*\* Этот способ подойдет для детей до 3-4 лет.*

2 Детей постарше отвлекать сложнее, они уже понимают, что вы пытаетесь сделать. С ними можно **попробовать договориться**, прийти к какому-то компромиссу.

3 Если истерика продолжается, но времени у вас нет, то вы просто берете ребенка и физически **выносите** из ситуации.

**ВАЖНО:** опускать на пол лучше только после того, как вы почувствуете, что ребенок обмяк.