**КАК ИЗБЕЖАТЬ ДЕТСКОЙ ИСТЕРИКИ**



Каждый взрослый иногда сталкивается с детской истерикой, каждый помнит, какой нагрузкой (психологической и физиологической) она сопровождается. В такой ситуации, когда на вас смотрят посторонние люди, легко растеряться или выйти из себя.

**Как быть?**

1. Помните, что даже самые замечательные мамы оказываются в таких ситуациях и дело тут не в маме, а в темпераменте и характере вашего ребенка. Задумайтесь над причиной истерики ребенка:

• ребенку не хватает вашего внимания, и он таким способом стремится завоевать его (такая привычка очень быстро закрепляется и часто используется во взрослой жизни);

• ребенок манипулирует вами, он привык таким образом добывать все, что он хочет.

 Отличить манипуляцию нелегко, но понаблюдайте за своим ребенком: как именно он плачет, что помогает ему успокоиться. Если вы поняли, что вами манипулируют, дайте ребенку понять, что вы не одобряете его действия.

 Ребенок устал, хочет спать, он голоден: искорените причину, и истерика пройдет.

2. Если истерика в самом разгаре, улучите момент, когда ребенок набирает воздух, чтобы огласить окрестности новыми криками, и очень выразительно и захватывающе начните рассказывать какую-нибудь захватывающую историю.

3. Можно попытаться взять ребенка на руки, прижать к себе и ждать, когда все закончится, выражая свое сочувствие, желательно одной часто повторяющейся фразой.

4. Главное средство от истерик – не впадать в такое же неистовство. Пытаясь сохранять спокойствие, выразите свое сочувствие ребенку: “Я понимаю, что ты сейчас злишься, потому что мы не можем купить тебе…”, “Я знаю, как это обидно”, “Когда ты успокоишься, мы обсудим с тобой, что произошло”. Ребенок не услышит вас с первого раза, но повторив эту фразу двадцать раз, вы достучитесь до своего малыша и он будет благодарен вам, что вы не дали волю своим чувствам (а как хотелось)! Договоритесь с ребенком, выясните причины его поведения.

5. Дети 3-5 лет вполне способны понять логичные объяснения взрослых. Пора учить ребенка переживать и проживать неприятности, а не делать вид, что ничего не произошло. Конечно, объяснить что-либо громко кричащему ребенку очень трудно.

6. По возможности забудьте, что на вас смотрят: эти люди и сами не раз попадали в такую ситуацию.

7. Когда буря грянула, не корите себя, не обвиняйте ребенка, его (бабушкин, дедушкин, папин, мамин, тетин) характер.

 Помните, что никто не знает вашего ребенка так, как он себя.

**Вывод**: чаще беседуйте с ребенком о его настроении, желаниях, интересах и обязанностях.