# *Консультация для родителей*

*Подготовил: педагог-психолог Дзёма Ирина Васильевна*

#

 ***Как справиться с детской истерикой***

Каждый взрослый иногда сталкивается с детской истерикой, каждый помнит, какой нагрузкой (психологической или физиологической) они сопровождаются. В такой ситуации, когда на Вас смотрят посторонние люди, легко растеряться или выйти из себя. Как быть?

Вот что рекомендуют психологи:

* 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 добиваться всего, что хочет.

Отличить манипуляцию нелегко, но понаблюдайте за своим ребенком: *как* он именно 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.

* Если истерика в самом разгаре, улучите момент, когда ребенок набирает воздух, чтобы огласить окрестность новыми криками, и очень выразительно начните рассказывать какую-нибудь захватывающую историю.
* Можно попытаться взять ребенка на руки, прижать к себе и ждать, когда все закончится, выражая свое сочувствие, желательно одной повторяющейся фразой.
* Главное средство от истерик, не впадать в такое же неистовство, пытаясь сохранять спокойствие, выразить свое сочувствие ребенку: «Я понимаю, что ты сейчас злишься, потому что мы не можем 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 20 раз, вы достучитесь до своего малыша и он будет благодарен вам, что вы не дали волю своим чувствам (как хотелось!). Договорите с ребенком, выясните причины его поведения.

* 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.
* По возможности забудьте, что на вас смотрят: эти люди и сами не раз попадали в такую ситуацию.
* Когда буря грянула, не корите себя, не обвиняйте ребенка, его характер.

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

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