**СКАНДАЛ ПО ВСЕМ ПРАВИЛАМ**

*Или как справиться с детской истерикой*

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

**ВОТ ЧТО СОВЕТУЮТ ПСИХОЛОГИ:**

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

и 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 и 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-либо захватывающую историю.

3. Можно попытаться взять ребенка за 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 сохранить 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 20 раз, вы достучитесь о 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.