

# Скандал по всем правилам, или как справиться с детской истерикой

*Каждый взрослый иногда сталкивается с детской истерикой, каждый помнит, 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:**

*Помните, что даже самые замечательные мамы оказываются в таких ситуациях, и дело тут не в маме, а в темпераменте и характере вашего ребенка.*

### **1. Задумайтесь над причиной истерики ребенка:**

- а) Ребенку не хватает вашего внимания, и он таким способом стремится завоевать его (такая привычка очень быстро закрепляется и часто используется и во взрослой жизни);
- б) Ребенок манипулирует вами, он привык таким способом добиваться всего, 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;
- в) Ребенок устал, хочет спать, он голоден: искорените причину, и истерика пройдет.

**2. Главное средство от истерик – не впадать в такое же неистовство**, пытайтесь сохранять спокойствие, выразить 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 раз 20, вы достучитесь до своего малыша и он будет благодарен вам, что вы не дали волю своим чувствам (а как хотелось!). Договорите с ребенком, выясните причины его поведения.

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

**4. Дети 3 - 5-ти 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.

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

**6. 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.

# Как преодолеть капризы?

## ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ

*Сначала надо понять причины капризов и упрямства*

Ими могут быть:

- Плохое самочувствие во время болезни.
- Призыв к общению.
- Реакция на родительский запрет.
- Стремление к самостоятельности.
- Нарушение режима дня.
- Смена обстановки.
- Обилие новых впечатлений.

*Предупредить появление капризов и преодолеть их можно, если:*

- требования выражать в настойчивой, но спокойной форме;
- все члены семьи будут иметь единые требования к ребенку;
- развивать самостоятельность в совместной деятельности с взрослым;
- не стыдить за плач, а посочувствовать или отвлечь;
- не наказывать за истерику; особую боль доставляет не шлепок, а враждебность мамы и папы;
- реже запрещать ребенку «все трогать»;
- не прерывать бесцеремонно игру с ребенком;
- укладывать спать в одно и то же время;
- смотреть по телевизору только определенные программы, а не все подряд;
- приглашать в гости друзей по определенным дням.

*Какие условия требуются от родителей упрямых детей*

1. Надо изменить свое отношение к ребенку, отказаться от привычной позиции «Всегда прав взрослый».
2. Научиться относиться к ребенку не как к подчиненному существу, а как к человеку, который имеет права и собственное мнение, которое нужно уважать.
3. Попробовать договориться с ребенком, пойти на компромисс, но действовать на равных.

*Желаю Вам удачи!*

*С уважением, педагог-психолог Медведева Елена Сергеевна.*