

Скандал по всем правилам или как справиться с детской истерикой



Каждый взрослый иногда сталкивается с детской истерикой. 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.

Причины истерики ребенка:

- Ребенок устал, хочет спать, он голоден: искорените причину и истерика пройдет.
- Ребенку не хватает вашего внимания, 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, **что** помогает ему успокоиться.

Если вы поняли, что вами манипулируют, дайте ребенку понять, что вы не одобряете его действия.

2. Если истерика в самом разгаре, улучите момент, когда ребенок набирает воздух, чтобы огласить окрестности новыми криками, постарайтесь переключить его внимание на что-то интересное.
3. Главное средство от истерик – не впадать в такое же неистовство, пытаться сохранить спокойствие. Можно попытаться взять ребенка на руки, прижать к себе и ждать, когда все закончится,

выражая свое сочувствие, желательно одной, часто повторяющейся фразой.

Примерный текст: *«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 достигнете до своего малыша и он будет вам благодарен, что вы не дали волю своим чувствам. Договорите с ребенком, выясните причины его поведения. Дети 3-5 лет вполне способны понять логичные объяснения взрослых.

4. По возможности забудьте, что на вас смотрят: эти люди и сами не раз попадали в такую ситуацию.
5. Когда буря грянула, не корите себя, не обвиняйте ребенка, его характер, а приступайте к устранению истерики...

Вывод: чаще беседуйте с ребенком о его настроении, желаниях, интересах и обязанностях, тогда он научится понимать свое состояние и адекватно сообщать вам о своих потребностях.

