

## **Чтобы справиться с детскими истериками, важно следовать нескольким рекомендациям:**

### **Предчувствуйте истерику и вовремя переключайте внимание ребенка.**

Если вы видите, что ребенок начинает расстраиваться и раздражаться, попробуйте отвлечь его внимание от собственных проблем. Например, можно сказать: «Ой, смотри, какой грузовик большой проехал!» или «А давай построим интересный домик из палочек!». Этот прием хорошо срабатывает на детях до трех лет.

### **Демонстрируйте ребенку свое неодобрение его истериками.**

Как только ребенок начал очередную истерику, прекратите все уговоры и разговоры с ним и выйдите в другую комнату. Не кричите, не объясняйте, не умоляйте и не доказывайте — это бесполезно. Важно дать ребенку понять, что такое поведение вам не нравится и терпеть его вы не намерены. Важно помнить, что каждый ребенок уникален, и то, что работает для одного, может не подойти другому. Если вы чувствуете, что не справляетесь с детскими истериками самостоятельно, обратитесь за помощью к специалисту.

### **Если истерики повторяются постоянно, изолируйте ребенка на это время.**

Бывает так, что выйти из комнаты невозможно, или ребенок плачет так громко, что вот-вот разбудит и напугает младшего, поэтому лучше отвести нарушителя спокойствия в «специальное место», где крикун может вдоволь покатайся по полу и покричать в свое удовольствие. Например, это может быть ванная комната, если полы там не холодные, где малыш может валяться и дрыгать ногами, сколько ему угодно. Важно, чтобы в месте изоляции не было игрушек, телевизора или еще чего-то интересного для ребенка. Скажите ему, что он может выйти, когда успокоится и прекратит крик и плач. Но главное при этом и самой не нервничать. Именно ваше спокойствие поможет ребенку вернуться в нормальное состояние.

**Учите ребенка выражать свое раздражение и недовольство цивилизованным способом.** После завершения истерики поговорите с малышом на эту тему. Может, он кричит по привычке, потому что понятия не имеет, как можно выразить свой гнев по-другому. Стоит объяснить снова и снова, что все люди могут злиться и раздражаться. И вы, и папа тоже. Но вы с папой ведь не падаете на пол и не кричите, и не дрыгаете ногами, и не бросаетесь предметами, и не деретесь. Скажите ему, что можно выразить словами то, что его злит и беспокоит, например: «Ух, как я зол, что не могу получить сейчас эту игрушку!». Может, вашему ребенку понравится выражение эмоций действием: побить подушку, попрыгать, порвать старую газету. Обязательно хвалите его за цивилизованный способ выражения гнева и злости.

5. Когда ребенок устраивает истерику, всегда и везде ведите себя одинаково. Дети обожают устраивать родителям проверку на людях: на улице, на детской площадке, в магазине. А вдруг тут сработает тактика, которая «не проходит» дома? Очень важно придерживаться одной линии поведения всегда, когда ребенок впадает в состояние истерики. Он должен понять и усвоить, что ваша реакция и поведение не изменится ни при каких обстоятельствах, и своими истериками он ничего не добьется. Если малыш закатил истерику в общественном месте, уведите его из места скопления народа, по возможности найдите тихий уголок и побудьте с ним там, пока не успокоится. Наверняка найдется множество «доброжелателей», которые будут бросать на вас понимающие взгляды, а то и посоветуют что-нибудь. Особо внимательных можете спросить, сколько идеальных детей они воспитали? Если истерики происходят, когда малыш с бабушкой или няней, согласуйте с ними схему поведения. Все в такой ситуации должны вести себя одинаково и не идти на поводу у ребенка.