**«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***:

**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, *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-нибудь захватывающую историю.

**3.** Можно попытаться взять ребенка на 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 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 20 раз, 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.

**5.** 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.

**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.

**Чаще беседуйте с ребенком о его настроении, желаниях, интересах и обязаннос­тях.**