

## **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. Помните, что даже самые замечательные мамы оказываются в таких ситуациях. Как быть?

### **Вот что советуют психологи:**

#### ***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.

Главное средство от истерик – не впадать в такое же неистовство, пытаясь сохранять спокойствие, выразить свое сочувствие ребенку. Можно попытаться взять ребенка на руки, прижать к себе и ждать, когда все закончится, выражая свое сочувствие, желательно одной часто повторяющейся фразой. Показать ребенку что вы переживаете, а не делать вид, что ничего не произошло (хотя, конечно, объяснить что-либо громко кричащему ребенку очень трудно). По возможности забудьте, что на вас смотрят: эти люди и сами не раз попадали в такую ситуацию. Когда буря грянула, не корите себя, не обвиняйте ребенка, что у него бабушкин, дедушкин, папин, мамин, тетин характер.

Вывод: чаще проводите с ребенком свободное время: играйте с ним, ходите на природу, в парки- аттракционы. Ничто не заменит вашей любви и внимания.