

ДЕТСКИЕ ИСТЕРИКИ

Как предотвратить истерику

1. **Поддерживайте распорядок дня.** Дети раннего возраста и дошкольники чувствуют себя в безопасности, когда придерживаются четко установленного режима.

2. **Подготовьте ребенка к изменениям.** Дав малышу время для приспособления, вы тем самым снизите вероятность появления приступов истерики.

3. **Будьте твердыми.** Убедитесь, что он знает: вы принимаете твердые решения и не передумаете в ответ на плохое поведение.

4. **Пересмотрите свои запреты.** Прежде чем отказывать малышу в просьбе, спросите себя, является ли ваш запрет действительно необходимым.

5. **Предоставьте выбор.** Предложите ему простой выбор, чтобы он почувствовал себя самостоятельным человеком.

Уделяйте больше внимания. Убедитесь в том, что тратите достаточно времени и откликаетесь на его основные потребности в любви и ласке.

Если истерика уже началась...

1. **Дайте понять, что крики и вопли не влияют на вас, они не помогут поменять ваше решение.** Если истерика не очень сильная, скажите: «Солнышко, произнеси спокойно, что тебе нужно. Я не понимаю тебя, когда ты кричишь». Если истерический приступ уже сильный, то вам лучше выйти из комнаты. Поговорите с малышом, когда он успокоится.

2. **Постарайтесь изолировать ребенка в самый пик эмоционального взрыва.** Если это происходит дома, то оставьте его одного в детской, а если на улице – отведите туда, где нет других детей и взрослых.

3. **Во время капризов ведите себя всегда одинаково,** чтобы малыш смог понять, что его поведение неэффективно.

4. **Объясните, как можно позитивными способами выразить свое недовольство.** Например, «я расстроен», «я сержусь», «мне скучно».

5. **Следите за своими чувствами.** Маленькие дети легко заражаются чужими эмоциями. Так что ваша агрессия может только усугубить ситуацию.

6. **Будьте терпеливы.** Чтобы новая модель закрепились, потребуется какое-то время.