**Консультация для родителей «Как справиться с детской истерикой?»**

Взрослые люди время от времени сталкиваются с детскими истериками и хорошо помнят, какие неприятности (психологические и физиологические) сопровождают эти ситуации. Когда посторонние наблюдают за вами в таких моментах, можно легко потеряться и потерять контроль над собой. Но как быть?

**Вот что посоветуют опытные психологи:**

1. Вспомните, что даже самые замечательные родители бывают в таких ситуациях, и проблема не в вас, а в индивидуальных характеристиках вашего ребенка.

Распробуйте причины детской истерики:

a) Ребенку не хватает внимания и он использует истерику, чтобы привлечь его (такая привычка может стать паттерном поведения даже во взрослой жизни);

б) Ребенок манипулирует вами, так как такой метод помогает ему достичь своих целей.

Отличить манипуляцию от исключительной необходимости не всегда легко, поэтому наблюдайте за своим ребенком: как он плачет и что помогает ему успокоиться.

Если вы осознали, что вас манипулируют, дайте ребенку понять, что вы не одобряете его поступка;

в) ребенок устал, хочет спать, голоден: устраните причины и истерика пройдет.

2. Главное средство от детских истерик - сохранять спокойствие и не входить в эмоциональный кризис. Проявите сочувствие и поддержку ребенку:

«Я понимаю, что ты злишься прямо сейчас, потому что мы не можем купить тебе.», «Я знаю, насколько это обидно»; «Мы сможем обсудить, что произошло, когда ты успокоишься».

Слушая эту фразу раз за разом, ребенок начнет слышать вас, и он будет благодарен вам за то, что вы не отдались своим эмоциям (хотя очень хотелось). Обсудите с ребенком, что побудило его так себя вести.

3. Можно попытаться взять ребенка на руки, обнять его и подождать, показывая свое сочувствие, желательно, используя одну и ту же фразу.

4. Дети в возрасте от 3 до 5 лет способны понять логичные объяснения от взрослых. Пора научить ребенка проявлять эмоции и переживать неприятности, а не делать вид, что ничего не происходит.

Конечно, объяснение причин кричащему ребенку может быть сложным.

5. Постарайтесь не обращать внимание на посторонних людей: они сами не раз оказывались в подобных ситуациях.

6. Когда бушует буря, не порицайте себя и не обвиняйте ребенка, его характер или характер его бабушки, дедушки, родителей, тети.

Помните, что никто не знает вашего ребенка так, как он сам. Вывод: чаще разговаривайте с ребенком о его настроении, желаниях, интересах и обязанностях.