

## **Как помочь ребенку справиться с истерикой?**

Вот несколько правил, которые помогут вам и самому ребенку справиться с истерикой, ведь ему тоже нелегко в этой ситуации. Что стоит сделать?

### **1. Поговорите с ребенком.**

Для начала вы должны поговорить с ребенком. Дошкольник уже настолько большой, что, безусловно, поймет всё то, что вы говорите, и вам даже не придется, специально подбирать простые слова. Что стоит объяснить? Прежде всего, объясните ребенку, что плач не является хорошим методом решения проблем. Решать проблемы стоит при помощи слов. Объясните это сначала на своем примере. («Когда папа говорит, что не может мне помочь, то я не плачу, но я пытаюсь его убедить»). Потом на примере из жизни ребенка. («Не начинай плакать, когда я говорю, что сегодня я не могу тебе дочитать сказку. Спроси, почему и когда я смогу ее тебе дочитать»). Стоит также сказать ребенку, что таким образом вы тоже будете меньше нервничать.

### **2. Научите ребенка успокаиваться.**

В ходе разговора объясните ребенку, что можно делать, когда ему очень хочется заплакать. Предложите ему, например, простой способ, заключающийся в том, что нужно сделать десять вдохов, посчитать до десяти или сходить на минутку в свою комнату. Конечно, ребенку потребуются тренировки и время, поэтому не стоит ждать мгновенных результатов.

### **3. Объясните последствия.**

Следующий шаг – это адекватная реакция в тот момент, когда ребенок начинает плакать по несерьезной причине. Напомните ему, о чем вы договорились. Если ребенок вас не слушает, скажите: «Я не буду с тобой разговаривать, если ты сразу начинаешь плакать. Сначала успокойся, как я научила тебя».

Будьте последовательны! Возвращайтесь к разговору только тогда, когда ребенок успокоится.

### **Не забывайте о похвале!**

Если в течение целого дня ребенок несколько раз воздержался от взрыва плача, не забывайте о похвале. Не нужно делать подарков, достаточно просто сказать: «Я горжусь тобой, ты выдержал!». Полный успех требует времени, но, конечно, приложив силы и проявив терпение, вы справитесь с этой проблемой.