

ПАМЯТКА
для родителей
«Как предотвратить приступ истерики у ребенка».

1. Научитесь предупреждать вспышки истерики. Ребенок скорее раздражается плачем и криком, когда он устал, проголодался или чувствует, что его торопят. Постарайтесь предвидеть такие моменты: не отправляйтесь в магазин за покупками, когда ребенок проголодался; собираясь в сад; не предлагайте надеть одежду, которую ребенок не любит.
2. Переключайте внимание ребенка на действия. Маленькие дети более склонны реагировать на просьбу родителей сделать что-либо – так называемые команды «вперед», чем прислушиваться к просьбе прекратить это делать. Поэтому, если ребенок кричит и плачет, попросите подойти к вам, дайте ему что-нибудь в руки, вместо требования прекратить крик.
3. Назовите ребенку его эмоциональное состояние. Малыш может оказаться неспособным выразить словами свое чувство ярости. Чтобы помочь ему контролировать свои эмоции, вам следует присвоить им определенное название, например: «Может быть ты сердишься потому, что не получил пирожное?». Дайте ему четко понять, что, несмотря на чувства, есть определенные пределы его поведения. Это поможет ребенку понять, что в некоторых ситуациях такое поведение не допускается.
4. Скажите ребенку правду относительно последствий. При разговоре часто бывает полезным объяснить, что влечет его поведение. Объясните просто: «Ты ведешь себя плохо, и мы не позволим этого», «Если ты будешь продолжать, тебе придется уйти к себе в комнату».