

Как вести себя с ребенком во время периода истерик?

1. Будьте *терпеливыми*. Создайте для ребенка комфортные условия: он должен иметь возможность по несколько раз в день одеваться, раздеваться, завязывать шнурки, застегивать пуговицы. Найдите для этого столько времени, сколько ему понадобится.

2. Капризы не искореняйте, а *направляйте* в другое русло. При первых же признаках утомления (напряжение, беспокойство) и начинающихся капризах — создайте ребенку комфортную обстановку, переключите его внимание на что-нибудь приятное. Дайте ему возможность увидеть, сколько существует в мире безопасных объектов, расскажите и покажите, как можно действовать с ними: цветок – понюхать, дерево – потрогать, песок – поиграть, сделать горку.

Вербальные формулировки	
Не нужно говорить	Можно говорить
Не ходи, не делай, не смотри	Пойдем, давай сделаем, давай посмотрим, послушай, попробуй, почувствуй...

3. Научитесь *устанавливать границы* активности малыша. Они должны определяться сферой его безопасности. Покажите ребенку зоны «можно» и «нельзя». Объясните, что переход этой границы может быть связан с болью и обидой. Проявите твердость, но запретов не должно быть много.

Помните, что идеально выработанной родительской позиции не бывает. Исследуйте вместе с ребенком границы безопасного пространства, пробуйте встать на его место, увидеть мир его глазами. Воспитание – это эксперимент по поиску оптимальных границ.

4. Правильно *расставляйте приоритеты*. Ставьте категорический запрет только в случае реальной опасности. Разрешайте иногда ломать игрушки, разрисовывать обои, пачкать одежду. Развивать способности ребенка более ценно. Все остальное можно исправить.

5. Если в семье возникли разногласия по поводу воспитания ребенка, не усугубляйте ситуация выяснением отношений, найдите время для их спокойного обсуждения.

6. Совместно сформулируйте *перечень правил* общения с ребенком по трем пунктам:

- категорически запрещено делать;
- можно делать совместно с родителем;
- можно делать самостоятельно.

7. *Оформите правила* общения с ребенком в виде таблицы из 3 столбцов, повесьте ее на холодильник, украсьте магнитиками. Пользуйтесь ею, дополняйте и изменяйте с течением времени.

Плюсы такой таблицы:

- станет меньше спорных ситуаций, когда один родитель разрешает то, что запрещает другой;
- с правилами ознакомятся взрослые, которые принимают участие в воспитании ребенка или часто общаются с ним (бабушки, дедушки, няни), и будут действовать слаженно с родителями;
- такой «Свод законов нашего королевства» вызовет интерес у ребенка;

· ребенок быстрее научится чувствовать грань между «можно» и «нельзя».

8. Показывайте ребенку, что вы *понимаете и цените* его достижения и можете помочь в случае неудачи.

9. На личном примере учите малыша *выражать свои эмоции* словами: «Я устала, я огорчена, мне приятно». Точно так же подсказывайте малышу, что с ним происходит: «Ты расстроился, что Андрюша отнял твою лопатку. Хочешь её забрать — скажи: «Андрей! Это моя лопатка и она мне сейчас нужна — отдай, пожалуйста».

10. Не ругайте и не уговаривайте ребенка, когда он упрямится. Для любой истерики требуется зритель, и ваше внимание будет ему только на руку. Оставайтесь *спокойными*, постарайтесь переключить внимание ребенка на что-то новое и интересное.

11. *После приступа* истерики говорите и играйте с ребенком, не вспоминая того, что случилось. Не демонстрируйте свою обиду и негодование – этим вы спровоцируете новую истерику.

12. Для благополучного развития ребенка подчеркивайте, какой *он уже большой*, не сюсюкайте с ним, не старайтесь сами все делать за него.

13. *Любите ребенка* и показывайте ему, что он вам дорог даже плачущий, упрямый и капризный.

Педагог-психолог МБДОУ № 220:

Глотова Дарья Борисовна