

Истерика часто сопровождает детей. К 5-6 годам дети научаются себя вести цивилизованно, если что-то пошло не так. Если вашему ребёнку еще не 5, поможет шпиргалка, чтобы вы не посидели раньше времени.

- Истерика- реакция мозга на ситуацию, что-то пошло не так. А мозг еще не зрелый! Старайтесь предусмотреть и предотвратить «что-то пошло не так». Не обещайте то, что не сможете выполнить. Заранее проговаривайте ребёнку, что его ждёт.
  - Ребёнку до 2 лет, можно переключить внимание. Запойте, надуйте шар, хлопните в ладоши. В общем переведите тему.
  - Если не получится отвлечь (ребёнок на эмоциях не воспринимает информацию извне), дайте выплеснуть напряжение. Подумайте о безопасности, чтобы он не навредил себе. Желательно в этот момент сохранить спокойствие!
  - Снизьте влияние стимулов, которые возбуждают ребёнка. Много людей на площадке, громкая музыка, мультки. В этот момент желательно не читать нотаций!
  - Если позволяет взять себя на руки, посадить на колени, обнять- сделайте это. Если нет, то будьте рядом.
  - Когда накал спал, возьмите на руки и обнимите. Поговорите о том, что произошло. Пусть он расскажет. Назовите его чувства и откликнитесь своими.  
(учитывать возраст ребёнка)
  - Когда ребёнок успокоился- выдохните! Он сбросил напряжение!
- Истерики как правило заканчиваются к 5-7 годам. Если и дальше ребёнок подвержен истерикам, что-то пошло не так в ваших отношениях с ним!