**Консультация для родителей.**

**«СКАНДАЛ ПО ВСЕМ ПРАВИЛАМ
ИЛИ КАК СПРАВИТЬСЯ С ДЕТСКОЙ ИСТЕРИКОЙ»**

**Цель:** расширение представлений родителей о разновидностях поведения ребенка.

*Даже самый послушный и тихий ребенок наверняка хоть раз неприятно удивлял своих родителей истерикой. Крики, нарастающий плач, ругань и агрессия по отношению к окружающим – это явление всегда выглядит как эмоциональный взрыв, который трудно погасить. Как правильно реагировать на истерики? Как вести себя с малышом, когда он успокоится?*

Истерики и просто вызывающее поведение может быть у людей любого пола и возраста. Да, чаще всего малоконтролируемые приступы гнева характерны для детей от полутора до трёх лет, просто потому что речь ещё недостаточно развита и ребёнок, отчаявшись быть понятым окружающим миром, пытается выразить себя посредством валяния на полу и крика.

ГОВОРИТЕ О ЧУВСТВАХ. Все мы помним советы психологов о том, что чувства нужно называть и проговаривать. И это – правда. Сколько названий чувств и эмоций вы обычно употребляете разговорах? 10? 20? Говорят, их более 500. Все дети к трём годам различают гнев, грусть и радость. Но если они не различают гнев, растерянность, замешательство, смущение, усталость, обиду, разочарование, то все ситуации, перечисленные выше, будут записаны в «гнев» с соответствующей агрессивной реакцией тела и мозга.

Исследование, проведённое Вашингтонским университетом (Сиэтл), показало, что проблем с поведением меньше у тех детей, чей словарный запас по теме эмоций богаче. Нужно учесть, что слово, обозначающее, например, «разочарование», в голове ребёнка стоит связать с картинкой, личным опытом, рассказанной историей и ситуацией. Подобная наука кажется сложной лишь на первый взгляд. Для начала выпишите себе на листик 10-15 различных слов, обозначающих чувства, и сочините историю для каждого из них. Или купите книжку, в которой всё уже придумали до вас.

РАБОТАЙТЕ НАД СОБОЙ. Оставайтесь спокойным и ответственным. Стоит сначала понять, что включает лично вашу реакцию гнева, назвать это поведение, ждать его и в следующий раз воспринимать как сигнал, чтобы про себя улыбнуться и сказать: «Ну нет, брат, сегодня меня не возьмёшь какими-то оскорблениями всех наших предков до пятого колена или валянием на полу». Как это сделать? Вдохнуть-выдохнуть три раза (вдыхаем – нюхаем цветы, выдыхаем – задуваем свечку), расслабить плечи и губы, произнести про себя: «Это мой сын. Ему сейчас плохо. Я люблю его. Я могу остаться спокойной и помочь». И если всё получилось, очень сильно похвалить себя.

Даже простое правило трёх вдохов-выдохов иногда работает. Главное помнить: учим не в момент истерики и повторяем сами и с ребёнком. Задачи всего три:

* остановиться в момент гнева;
* успокоиться;
* принять решение.

ПОПРОБУЙТЕ ПОНЯТЬ ЦЕЛЬ. Полезно понимать, какова цель истерики. Все цели можно разбить на два типа: избежать что-либо (действия, человека, события, пространства, процесса) или получить что-либо (вещь, помощь, внимание, власть, общение). Важно, чтобы истерика не стала действительно работающим инструментом, чтобы последствием её не было достижение цели. К тому же иногда можно избежать рыданий и ссор, просто не делая того, что вызывает такую реакцию.

Лучше всего работает методика «естественных последствий», не наказание мамой или папой, так как у них есть авторитет и право «выданное свыше», а вполне закономерные и не вполне приятные последствия. Рыдал в магазине – не смогли что-то купить. Подрался на площадке – пришлось уйти оттуда, бросался книжкой – не получилось почитать на ночь. Плохое настроение мамы тоже относится к «естественным последствиям».

*Важно изменить своё отношение к детским истерикам: они могут быть тем, что сводит вас с ума и выматывает, но также и тем, что учит вас лучше понимать себя, детей и окружающих людей, даёт возможность приобрести новые навыки и умения. Это наш выбор – страдать или учиться и становиться сильнее.*