**Как быстро успокоить ребёнка?**

Очень часто детские капризы и истерики начинаются внезапно, и родители теряются, не зная, что делать, когда малыш превращается в кричащего тирана. Главная задача родителей – не бояться детских истерик, не поддаваться на провокацию, не начинать сразу же выполнять все требования ребёнка, лишь бы он замолчал.

Запаситесь терпением и спокойствием. Главное – не допускайте, чтобы ребёнок командовал вами. Ребёнку от 2 лет до 5 особенно трудно справиться со своими бурными эмоциями.

Что поможет вам справиться со скандалами, слезами и протестами малышей?

* Как только вы заметите, что ребёнок готов закатить истерику, быстро переключите внимание (Ой, а что у меня в сумке? Или: Смотри-смотри, кто-то выглядывает из-под куста! Или: Идём скорее, выберем книжку!) Главное, говорить и действовать быстро и уверенно. Если необходимо – возьмите на руки и унесите из той зоны, где может возникнуть скандал.
* Игра «Кошка и мышка». Играйте в эту игру, когда ребёнок спокоен: мышка бегает и веселится, а по сигналу «Кошка идёт!» - замирает, прячется или сворачивается клубочком у мамы на коленях. Такую словесную команду можно использовать и тогда, когда ребёнок готовится заплакать.
* Игра «Кнопка». Договоритесь с малышом, что когда вы нажмёте ему на нос и скажете «Пип!», он сразу «выключится», как телевизор.
* Подбросьте вверх носовой платок. Договоритесь, что пока он падает – вы вместе громко смеётесь, а когда упадёт – сразу замолчите.
* Играйте в игру «Беги ко мне!» Вы расставляете руки, а ребёнок бежит к вам в объятия. Если играть часто, то привычка бежать к вам сработает и в тот момент, когда малыш готов закатить истерику. Поэтому расставьте руки, и когда малыш прибежит, обнимите его крепко и задержите объятия на некоторое время.

Самое сложное, оставаться спокойным, когда слёзы льются рекой. Но именно ваше спокойствие в такой ситуации покажет ребёнку, что истерика ничего не изменит, и он поймёт со временем, что криками и слезами ничего не добьешься.

Американский семейный консультант и психотерапевт Андреа Неир составила список полезных фраз, которые помогут в общении с маленькими детьми, когда те не хотят ложиться спать, чистить зубы, убирать игрушки.

* Надо ложиться в кроватку. Выбирай, ты дойдёшь до своей кроватки на руках, на четвереньках или задом наперёд? Тебе решать.
* Пора чистить глазки! (показываете жестом, пока ребёнок не начинает смеяться). Ах, не глазки, а что – ушки? А что же надо чистить? – и ребёнок уже бежит вам показывать.
* «Медленные ножки» идут умываться (кушать, спать). Ещё медленней, совсем медленные ножки…
* Какие песенки споём пока будем убирать игрушки?
* Ты слышал историю о девочке и её фиолетовой кошке? Нет? Расскажу, когда выйдем на улицу.
* Я слышу тебя, только когда ты разговариваешь нормальным голосом.

Подготовила педагог-психолог Руденко М.Ф.