**Как научить ребенка успокаиваться при истерике.**



У каждой мамы свои методы борьбы с детскими истериками и психозами. Часто, когда ребенок нервничает или психует, родители отсылают его в другую комнату или выходят сами, дожидаясь, пока отпрыск придет в себя. Но, подумайте сами: если малыш маленький и его никто не научил, как можно успокоиться, то как он будет это делать самостоятельно? Вот и получается, что ребенок воспринимает как наказание то, что вы его отсылаете - то есть, вы его просто не хотите видеть.

В итоге у малыша может возникнуть чувство собственной неполноценности, "ненужности", раз он надоел своим родителям. Отсюда следует простой вывод: научите ребенка успокаиваться самостоятельно.

Прежде всего, подумайте, есть ли у вашего чада место для самоуспокоения. При этом, это не обязательно должна быть его комната, достаточно маленького уголка (заметьте - не угла), например, некоторые дети могут прятаться под кровать, под стол, в шкаф, если их что-то сильно разозлило или происходит то, на что они не могут повлиять. Этот "уголок" может быть как в его комнате, так и в спальне родителей, на кухне, в ванной или на балконе.

Позаботьтесь о том, чтобы в этом месте у ребенка были предметы, которые ему помогут прийти в себя, например, плюшевый медвежонок, которому можно рассказать о своем горе, фломастеры с раскраской или плеер с музыкой или сказками.

Когда ребенок начинает нервничать, присядьте, чтобы быть наравне с ним, посмотрите в глаза и скажите ровным тоном: "Кажется, что тебе нужно успокоиться". Возьмите ребенка за руку и отведите в специальное место. При этом не лишним будет спросить: "В чем проблема и как я могу тебе помочь?". Попросите ребенка вновь к вам прийти, когда он почувствует, что справился с собой. Если карапуз вновь начнет нервничать, придется вновь отвести его обратно.

Не стоит кричать на малыша и пытаться "выяснить отношения" - в таком состоянии ребенок просто не может думать адекватно. Также не стоит показывать на своем примере, что "разряжаться" можно на окружающих людях или на предметах, при этом, оправдывая проявление негатива и обвиняя всех вокруг. В такой ситуации лучше разобраться наедине с собой.

С другой стороны, ребенок, который психует, с точки зрения психологии, здоров. Ведь, для такого поведения всегда есть причина. Возможно, ему не хватает вашего внимания, или его кто-то серьезно обидел, и он боится сказать вам об этом. Если дети не выражают свои чувства, значит, впоследствии появившиеся проблемы будут съедать их изнутри, а это уже чревато серьезными психологическими последствиями. Так что не заставляйте ребенка держать все в себе, а научите успокаиваться.