

# Как быстро прекратить детскую истерику

Утихомирить разбушевавшегося малыша, который надрывно кричит и бьется в рыданиях, – задача не из легких. Опытных мам попросили рассказать, какими способами им удавалось быстрее всего успокоить своих малышей. Вот самые интересные советы.



Каждая мама справляется с детскими истериками по-своему: кто-то бежит за любимой игрушкой малыша, кто-то поскорее включает мультики, а кто-то на ходу сочиняет «успокоительную» сказку.

## **Совет первый: не обращать внимания**

Отучили от истерик за два раза: только начинает «разгоняться», я просто сажусь и играю в его игрушки, не обращая внимания на крики. Ребенку становится интересно, чем же я занимаюсь, и он забывает про свой «концерт».

## **Совет второй: немного посчитать**

С младшей на улице истерику прекращала счетом. Вслух, четко считала до трех и уводила домой. После пары показательных уводов, на счет «раз» истерика затихала, на счет «два» – прекращалась.

## **Совет третий: придумать забавную историю**

Я говорю, что вместо феи (которую ждем, когда ложимся спать, и с которой уходим в страну снов, где фея дарит нам крылышки) придет нехочуха, грязная, сопливая и обкаканная. Тут дочь сначала хохочет, а потом спрашивает, прогонит ли ее фея, если она будет вести себя хорошо. Дальше придумываю на ходу.

## **Совет четвертый: рассмешить ребенка**

Скандалы и капризы лечу так: делаю серьезное лицо и заявляю «Ты не моя дочка, моя малышка веселая, добрая и послушная. А ты рева-корова, ну-ка уходи и верни мне мою веселую девочку!» Ребенок понимает, что мама так шутит, и начинает счастливо хохотать. Ну, и еще у нас есть «кнопка включения улыбки» на пузике, если ребенок расстроен.

#### **Совет пятый: переключить внимание малыша на что-то другое**

Присесть самой или приподнять ребенка – смысл в том, чтобы глаза на одном уровне были – и переключить внимание. Последний раз так 3-летний племянник у меня несуществующую соринку в глазу искал. Ох, и больно было тете Оле! Он даже забыл, что старшие братики пошли купаться без него.

#### **Совет шестой: удивить ребенка**

Я сыну какую-нибудь детскую песенку голосочком тоненьким каааак затяну! Он посмотрит на меня с великим удивлением (типа, у меня огорчение, а мамашка песенки поет). И в общем, отвлекала с успехом!

#### **Совет седьмой: оставить малыша поплакать в одиночестве**

При первой попытке истерикой чего-то добиться я отвела дочь в комнату и сказала: «Когда успокоишься – придешь, поговорим на эту тему». Дверь закрыла. Там она немного порыдала, потом успокоилась (без зрителей какие рыдания?) и забыла, о чем истерила. Пару раз так делала – истерик не было.

#### **Совет восьмой: умыть ребенка холодной водой**

С дочкой помогало только умывание прохладной водой. Брыкалась, орала, но после умывания пара всхлипов и – все спокойно.

#### **Совет девятый: разобраться в причинах истерики**

Понять причину истерики. Ребенок может быть уставшим – положить спать. Может быть голоден – накормить. Иные причины – игнорирование. Кроме того, одни и те же действия должны повторяться. Тогда истерик будет меньше. Не должно быть такого: сегодня разрешаем, завтра запрещаем. Ребенок так не понимает. Ему самому рамки нужны.

#### **Совет десятый: проговорить проблему**

Стараюсь проговорить любую проблему: «Ты плачешь потому, что тебе больно или обидно? Где больно? Давай поцелую. Уже легче? Вот и замечательно». «Тебе обидно? А что/кто тебя обидело/обидел? Что мы можем сделать? Давай для начала нос вытрем?»

#### **Совет одиннадцатый: не допускать до истерики**

Самое главное – не провоцировать. Знаете, что ребенок не будет делать то, что вам надо, – не настаивайте, если, конечно, это не вопрос жизни и смерти. А еще важно не начать истерить самой, потому что вдвоем остановиться еще сложнее.