**Общие рекомендации.**

Чтобы избежать нервных расстройств и капризов, старайтесь проводить с вашим ребенком больше времени вместе.

Обратите внимание на то, какая атмосфера окружает ребенка. Если малыш постоянно наблюдает ссоры родителей, агрессию по отношению к нему самому, либо часто возникают конфликты на улице – все это может послужить сверхсильными раздражителями для малыша.

Если истерика все же возникла, ее нужно гасить как можно быстрее, не доводя до критического состояния. Во время истерик ребенок переживает сильнейший внутренний конфликт.

Не редкость, когда капризы ребенка связны с тем, что ему попросту не хватает внимания и душевного тепла. Не нужно бояться показывать ребенку, что вы его любите. Не редкость, когда родители, боясь вырастить избалованного ребенка, считают, что не стоит откровенно выражать свои чувства. Это не так. Человек в любом возрасте должен чувствовать, что он любим, а особенно это важно для малыша.

Одним из наиболее действенных способов борьбы с капризами, является переключение внимания на что-то другое. Например: «Смотри, у тебя на плече сидит и плачет капризка, давай ее прогоним?» или: «Ты смотри, какие большие слезки пропадают! Давай-ка соберем их в бутылочку!». Также можно отвлечь малыша каким-то новым ярким предметом или предложить ему почитать любимую сказку, посмотреть с ним вместе мультфильм.

Для малыша общение играет очень большую роль! Когда ребенок чувствует родительскую любовь, то он сам становится более понимающим и нежным.

Важно, когда вы пытаетесь успокоить ребенка, соблюдать несколько правил:

**Первое. Опуститесь на один уровень с ребенком.** Просто присядьте на корточки, если это малыш. И обязательно установите зрительный контакт. Послание «Я тебя вижу» – это очень важно. Часто - это уже часть решения проблемы, если ребенок хочет именно внимания.

**Второе. Опишите чувства ребенка.** «Я вижу – ты разозлился, ты хотел посмотреть этот мультик прямо сейчас» или «Я понимаю, что тебе больно (обидно, грустно..)». Выглядит как магия, потому что порой бывает, что ребенок сразу затихает, как только вы угадали его чувство, и с удивлением смотрит на вас.

**Третье. Объясните пути решения ситуации или пути ее принятия.** Не любой каприз должен быть исполнен, но любая неудача должна быть прожита ребенком. Если мультик посмотреть нельзя прямо сейчас, то можно сказать: «да, мультик нельзя, но вечером будет можно, а сейчас - иди я тебя обниму и пожалею». Перевести агрессию в грусть – один из самых эффективных способов переживания фрустрации. При этом вы демонстрируете уважение к чувствам ребенка, а не запрещаете или обесцениваете их.

Когда ребёнок впадает в настоящую истерику,  есть **два основных способа:** сначала дать выход его эмоциям, потому что успокаивать или объяснять в этом момент что-то бесполезно, вы только потрепите нервы себе и соответственно ребёнку, затем когда пик страсти спадёт, переключить внимание ребёнка.