

# Инструкция для родителей "Как успокоить ребенка"

Любой родитель может оказаться в такой ситуации, когда ребенок устраивает истерику на улице или в магазине, требуя какую-то игрушку или сладости. Очень часто подобные истерические состояния становятся настоящим мучением. Ребенок падает на пол и кричит. Успокоить его никому не удастся. Как же быть? Мы предлагаем Вам инструкцию как правильно надо вести себя в такой ситуации.

## Если Вы в магазине или на улице:

1. **СПОКОЙНЫМИ ДОЛЖНЫ БЫТЬ ВЫ САМИ!**
2. Присядьте, чтобы быть на одном уровне с ребенком;
3. Необходимо **НЕМНОГО** придержать малыша руками и говорить с ним **СПОКОЙНЫМ** голосом;
4. Попросите ребенка дышать носом (покажите ему, как правильно вдыхать и выдыхать);
5. Сначала ритм задаст малыш, а потом контроль Вы должны взять на себя, постепенно уменьшая частоту дыхательных движений;
6. Ребенок будет следовать вашему ритму, сам того не замечая, и постепенно успокоится;
7. Необходимо увести ребенка с того места (лишить его аудитории), где он находился в истерике.



## "Метод отвлечения"

*Н.В. Данный метод эффективен только в момент начала истерики у ребенка!*

1. Привлеките внимание ребенка **НЕСКОЛЬКО** возвышенным тоном;
2. Если Ваш малыш просит купить что-то очень дорогое примените метод замены:  
А) **СПОКОЙНЫМ** тоном сначала объясните, что это невозможно (нет денег, дома уже есть такая игрушка);  
Б) Затем предложите поменять ее на другую вещь.

**А может Ваш малыш устал или проголодался? Предложите ребенку небольшой отдых или еду.**