**Скандал по всем правилам,**

**или как справиться с детской истерикой**

Каждый взрослый иногда сталкивается с детской истерикой, каждый помнит, какой нагрузкой (психологической и физиологической) они сопровождаются. В такой ситуации, когда на вас смотрят посторонние люди, легко растеряться или выйти из себя. Как быть?

Вот что советуют психологи:

1. Помните, что даже самые замечательные мамы оказываются в таких ситуациях, и дело тут не в маме, а в темпераменте и характере вашего ребенка.

          Задумайтесь над причиной истерики ребенка:

1. Ребенку не хватает вашего внимания, и он таким способом стремится завоевать его (такая привычка очень быстро закрепляется и часто используется и во взрослой жизни);
2. Ребенок манипулирует вами, он привык таким способом добиваться всего, что он хочет.

Отличить манипуляцию нелегко, но понаблюдайте за своим ребенком*: как* именно он плачет, *что* помогает ему успокоиться.

Если вы поняли, что вами манипулируют, дайте ребенку понять, что вы не одобряете его действия;

          в) ребенок устал, хочет спать, он голоден: искорените причину, и истерика пройдет.

     2.  Главное средство от истерик – не впадать в такое же неистовство, пытаясь сохранять спокойствие, выразить свое сочувствие ребенку:

*«Я понимаю, что ты сейчас злишься, потому что мы не можем купить тебе…», «Я знаю, как это обидно»; «Когда ты успокоишься, мы обсудим с тобой, что произошло».*

Ребенок не услышит вас с первого раза, но, повторив эту фразу раз 20, вы достучитесь до своего малыша и он будет благодарен вам, что вы не дали волю своим чувствам (а как хотелось!). Договорите с ребенком, выясните причины его поведения.

     3. Можно попытаться взять ребенка на руки, прижать к себе и ждать, когда все закончится, выражая свое сочувствие, желательно одной часто повторяющейся фразой.

     4. Дети 3 - 5-ти лет вполне способны понять логичные объяснения взрослых. Пора учить ребенка переживать и проживать неприятности, а не делать вид, что ничего не произошло.

Конечно, объяснить что-либо громко кричащему ребенку очень трудно.

     5. По возможности забудьте, что на вас смотрят: эти люди и сами не раз опадали в такую ситуацию.

     6. Когда буря грянула, не корите себя, не обвиняйте ребенка, его (бабушкин, дедушкин, папин, мамин, тетин) характер.

Помните, что никто не знает вашего ребенка так, как он себя. Вывод: чаще беседуйте с ребенком о его настроении, желаниях, интересах и обязанностях.

**Компьютер: «за» и «против»**

Наверное, большинство родителей сталкиваются сейчас с тем компьютерным бумом, которому подвержены почти все дети. Сегодня притягательность компьютера не сравнить ни с телевизором, ни с любым другим занятием. Магия компьютерных игр охватила сейчас почти все  юное поколение во всем мире. Родителей чаще всего беспокоит влияние компьютера на зрение и вред излучений, а также возможность получить в лице собственного ребенка будущего компьютерного фаната, погруженного в искусственный виртуальный мир, уводящий его от реальной жизни.

Какую картину мы наблюдаем почти во всех семьях, где есть компьютер? Ребенок, придя домой, бросается к компьютеру, вяло отбрыкиваясь от наших настойчивых попыток накормить свое современное чадо обедом. И бесконечные игры до вечера. Знакомо?

          Поверьте, вы не одиноки.

Многие родители, купив своему ребенку компьютер, вздыхают облегченно, т.к. этим в какой-то степени решаются проблемы свободного времени ребенка, его обучения (по обучающим программам) или развития (по развивающим программам), а также получения им заряда положительных эмоций от любимой игры и т.п.

Маленький ребенок – очень чувствительный организм, все физиологические системы которого, в том числе и необходимые для успешного взаимодействия с компьютером, развиваются в дошкольном и младшем школьном возрасте. Неограниченные занятия на компьютере на фоне постоянно увеличивающейся информационной нагрузки могут ускорить неблагоприятные изменения в самочувствии ребенка, повлиять на его психику. Советуем обратить внимание родителей на следующие моменты.

* Покупайте для вашего ребенка компьютер и дисплей хорошего качества, не экономьте на здоровье детей.
* Расположите компьютер на столе в углу комнаты, задней частью к стене, в хорошо освещенном месте, но так, чтобы на экране не было бликов.
* Правильно организуйте рабочее место ребенка. Подберите мебель, соответствующую его росту.

*Для детей ростом 115 – 130 см рекомендуемая высота стола – 54 см, высота сидения стула (обязательно с твердой спинкой) – 32 см. Расстояние между ребенком и дисплеем не менее 50 – 70 см (чем дальше, тем лучше). Поза ребенка – прямая или слегка наклоненная вперед, с небольшим наклоном головы, посадка устойчивая. Пространство между корпусом тела и краем стола – не менее 5 см.*

* Делайте ежедневную влажную уборку в помещении, где используется компьютер. Проветривайте чаще комнату; для увеличения влажности воздуха установите аквариум или другие емкости с водой.
* Протирайте экран чистой тряпочкой или специальной салфеткой до и после работы на компьютере.
* Рядом с компьютером поставьте кактусы: эти растения поглощают его вредные излучения.
* Особенно тщательно отбирайте для детей компьютерные программы: они должны соответствовать возрасту ребенка как по содержанию, так и по качеству оформления.
* Помните: без ущерба для здоровья дошкольники могут работать за компьютером не более 15 минут, а дети близоруких родителей и дети с отклонениями в состоянии здоровья – только 10 минут в день, причем 3 раза в неделю, через день.
* После каждого занятия проводите с ребенком упражнения для глаз и общеукрепляющие упражнения.