Предупреждение детских истерик. Правило пяти минут

Часто в ответ на неудачи в достижении каких-либо целей и потребностей мы испытываем **состояние фрустрации**, которое сопровождается различными эмоциональными проявлениями. Такое состояние способно вывести из равновесия любого взрослого человека, а если это ребенок (с неокрепшей, легковозбудимой нервной системой), то проявление истерики практически неизбежно.

**Истерика** – неконтролируемый всплеск эмоций. Ребенок плачет, падает на пол, кричит до изнеможения. Знакомо? С такими проявлениями недовольства маленького бунтаря сталкивался почти каждый родитель.



Как же нам, взрослым, помочь малышу? Как не допустить возникновения такого бурного проявления протеста? Дайте ему **пять минут**! Да, именно этого времени достаточно, чтобы собрать игрушки и вовремя выйти из дому, доиграть в увлекательную игру, попрощаться со всеми ребятами на детской площадке. Предупредите ребенка заранее о ваших планах, сообщите спокойно и ласково что у него есть еще пять минут для завершения дел. По истечению пары минут сообщите, сколько времени еще осталось. Установив **правило пяти минут**, Вы дадите ребенку понять, что уважаете его дела и любите его. Будьте терпеливы и последовательны в своих словах и решениях!

