Как реагировать на истерики ребенка?

Детская истерика – явление неожиданное, которое может произойти в самый не подходящий момент. Выдержать это, да еще и остаться в спокойном состоянии, по силам единицам родителей. Одни бьют и наказывают детей, кричат и угрожают, но в итоге ребенок голосит еще громче и совершенно перестает слышать взрослого. Родители не понимают то, что для взрослого человека пустяк, для ребенка трагедия вселенского масштаба, так что возьмите себя в руки и попробуйте сделать 9 шагов, чтобы остановить истерику.

Шаг 1. Присядьте на один уровень с ребенком

Сложно стоять во весь рост и давать советы свысока. Взрослый не понимает ребенка, а ребенок не слышит родителя, который нависает как коршун и пытается дать совет. Именно поэтому многие мамы и папы интуитивно присаживаются на один уровень с ребенком. Это дает понять малышу, что его мольбы услышаны и сделан первый шаг. Обязательно говорите его критериями, «Я понимаю, что ты расстроен», «Что я могу для тебя сделать» и так далее. Как только ребенок начнет отвечать, значит, на горизонте появляется выход из истерики.

Шаг 2. Обнимите ребенка

Объятия – очень сильный механизм, заложенный на генном уровне. Автоматически, человек, которого обнимают, чувствует защиту. Да, какое-то время ребенок еще будет плакать, но уже почувствует, что он важен и его слышат. Не стоит кричать «прекрати», «не плач», так как эти слова никак не помогают успокоиться, да и к тому же, плач – великолепный способ снять накопившееся напряжение. Обнимите своего ребенка, погладьте по голове, дайте время ему прийти в себя.

Шаг 3. Попробуйте отвлечь

Этот способ работает во всех случаях, когда ребенок не понимает, почему он «обиделся и начал плакать». Возможно, ему нужно просто внимание или неожиданно сказанная с восторгом фраза, например: «Смотри, какой ярко-желтый самолет полетел». Ребенок отвлекается, забывает, почему он был расстроен.

Шаг 4. Дайте 5 минут на слезы

Блокировка эмоций до добра не приводит, так что позвольте ребенку выплеснуть их самым простым из известных ему способов. Речь идет о плаче. Так и скажите: «Давай ты 5 минут поплачешь, а потом мы сядем и все обсудим». Теперь у вас двоих есть время, у ребенка, чтобы успокоиться, а у вас, чтобы не выйти из себя. Временное ограничение можно использовать и территориально. К примеру, здесь плакать нельзя, а вот за дверью магазина плачь сколько угодно.

Шаг 5. Покажите фокус

Найдется мало детей, которые не приходили бы в восторг при виде фокусов. Безусловно, иметь «пару тузов в рукаве» необходимо всем родителям, дети которых склонны к историкам в людных местах. «Наколдуйте» улыбку на своем лице или пообещайте ребенку, что вы уберете слезы через минуту. Накиньте на него платок,

скажите «тибидохти» и снимите платок, уверяем вас, ребенок к тому времени уже будет ждать чуда, которое, по сути, сотворил он сам.

Шаг 6. Вкусняшку будешь?

В эту категорию предложения входит все, начиная от кусочка колбаски, заканчивая хрустящим печеньем. Идея в том, чтобы занять рот ребенка и отвлечь его от слез и истерики. Мало того, когда он сквозь плачь кивнет, соглашаясь на ваше предложение, скажите ему: «Только давай, чтобы крошки не попади в горлышко, ты перестань всхлипывать и жуй». Ребенок сразу же возьмет себя в руки и с удовольствием погрузится в новое увлечение.

Шаг 7. Нарисуйте грусть-печаль

Спросите ребенка, какого размера его грусть? Спросите, какого цвета его печаль? Сравните с истерикой, которая была недавно «Сегодняшняя печаль больше или меньше той, что была тогда, когда ты хотел планшет, а получил футбольный мяч?». Такой способ прекрасно отвлекает ребенка от сиюминутных мыслей, а в итоге, покажите ему рисунок на бумаге, который вы сделали с описания его грусти. Это может быть шар зеленого цвета с ножками и в крапинку. И вот вы уже ребенок не плачет, а смеется. Дальше, посоветуйтесь с ребенком, что можно сделать, чтобы уменьшить печаль? Диалог налажен.

Шаг 8. Используйте воду

Умойте ребенка или попросите выпить стакан воды. Можете даже налить два, себе и ему и предложите загадать желание, чтобы печаль ушла скорее.

Шаг 9. Сделайте дыхательные упражнения

Возьмите ребенка за обе руки и попросите его дышать вместе с вами глубоко и медленно. Вдох-выдох, вдох-выдох. Затем подышите как собачка, часто и неглубоко, потом как слоник медленно и глубоко, пофыркайте. Ребенок уже не плачет, а принимает активное участие в игре.

Помните, что истерика – это пусть и неприятное явление, но вполне нормальное проявление настроения ребенка, благодаря которому формируется его психика, а также налаживается связь с незнакомым миром.

Ваш ребенок уникален, и все что вам нужно, это подобрать мягкие способы успокаивания малыша.