

Детские истерики

инструкция по выживанию

- ❖ Ребенок ничего не знает о том, что с ним происходит, кроме того, что ему сейчас плохо.
- ❖ **Пытайтесь предотвратить начало истерики** – переключите внимание.
- ❖ **Не успели предотвратить!** Неожиданно спросите, показав руками: «Покажи, какая у тебя проблема: большая или маленькая?», когда покажет, это момент переключения, где ребенок вас слышит. Теперь можно строить диалог «А давай решим...».
- ❖ **Не следует пытаться остановить истерику строгостью, криками или, применяя физическое насилие** – это приведет к агрессии ребенка.
- ❖ **Не бросать ребенка наедине с его эмоциями**, когда ему плохо. Он теряет безопасность и веру в себя и в вас, родителей. Проявите терпение и заботу.
- ❖ Транслируйте ребенку принятие его состояния, но четко сообщайте о вашем намерении.
- ❖ Не стоит удовлетворять потребность по требованию, это формирует манипуляцию.
- ❖ Если вас тревожат частые истерики ребенка, которые продолжаются после 4-х лет и являются абсолютно беспочвенными, лучше обратиться к специалисту.

Что делать родителям пошагово:

1. Быть в позиции взрослого, понять, что происходит с ребенком, и сказать об этом. *Ваш ребенок, в этот момент не знает другого способа выразить свое состояние, кроме того, как он это делает. Но у него есть – вы!*
2. В момент своей истерики ребенок вас не слышит, зато видит ваше лицо и эмоции. Можно твердо сказать «Я подожду, пока ты успокоишься, потом захочешь – поговорим...». Ребенка нужно просто успокоить, сохраняя равновесие.
3. После озвучьте причину негодования: «Я понимаю, что ты злишься, но вот что с тобой произошло...» объяснить ситуацию, поведение и как следовало делать.

Цепочка

Причина – чувства ребенка – поведение ребенка – констатация завершения ситуации