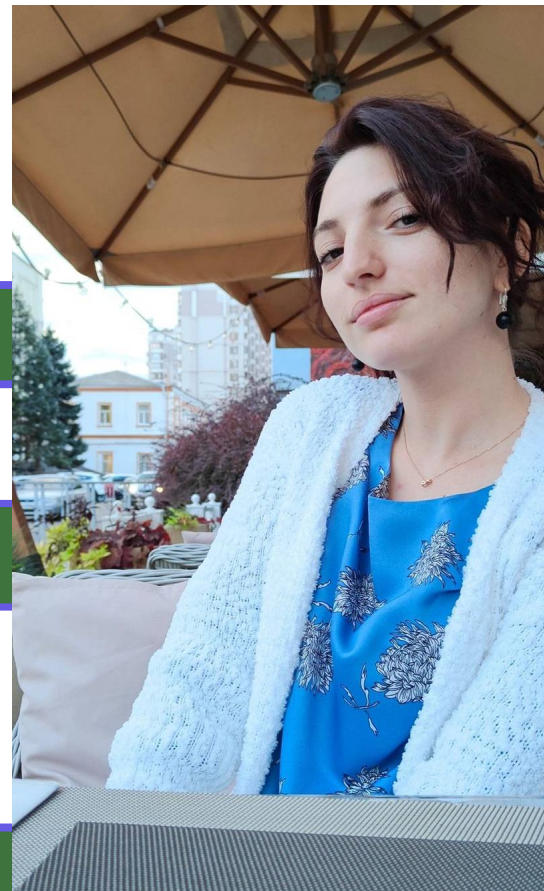


ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ

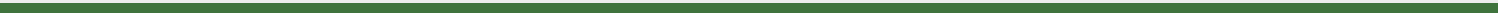
*Меня зовут Юлиана
Этот гайд для тебя, если ты во время
истерики ребёнка:*

- плачешь вместе с ребёнком
- кричишь «успокойся»
- убегаешь в другую комнату
- даёшь всё что просит ребёнок
- у тебя дёргается глаз





Как
справиться с
истериками?



Практически все
родители сталкивались с
истерическими
приступами ребёнка.
И в эти моменты сложно
сохранять
самообладания.
Но этому можно
научиться!



Истерика никогда не бывает вовремя.
Обычно она обрушается на родителя
внезапно и как природная катастрофа
кажется неконтролируема.

Вам срочно нужно собираться, а
тут младший ребёнок просится на
руки и телефон трещит назойливо.

А он тут рыдает из-за того что носок
не тот или кусок хлеба неправильной
формы.
И для нас это ерунда, а для ребёнка
целая трагедия.



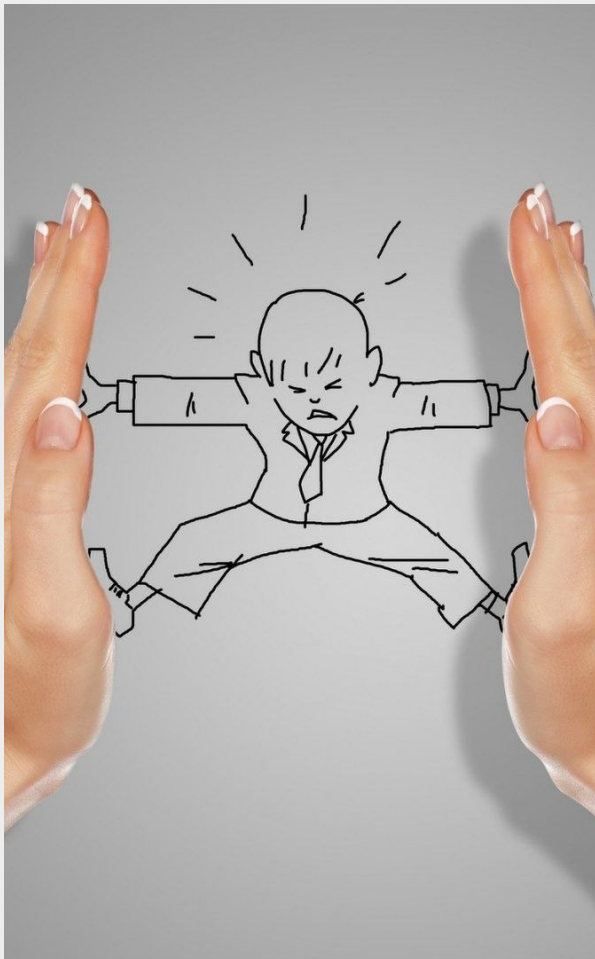


Что же делать?

1. УСПОКОЙ СЕБЯ

Сделай глубокий вдох и
постарайся не подключиться к
эмоциям ребёнка.

■ НЕТ крикам, указаниям,
■ наказаниям. Помни, твоя задача
■ помочь, без тебя он не
■ справится. Прими ситуацию.



2. ГРАНИЦА

Доносим до ребёнка то, что сейчас так, как он хочет, в точности, не будет.

Проговариваем чётко свою позицию: «нет, сейчас сладости есть мы не будем», «нет, сейчас мы идём домой» и т. п.

Он должен понять, что уговоры бесполезны.

3. ИСКРЕННОСТЬ

Для него происходящее
настоящее горе.

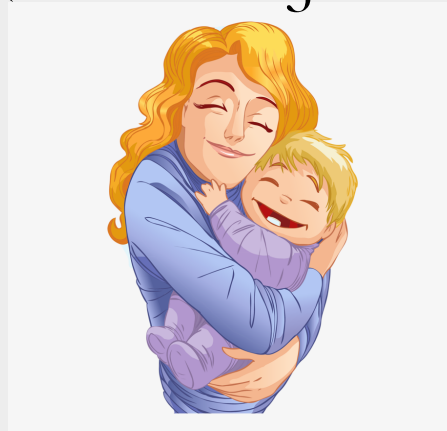


Поймите это для себя и
посочувствуйте своему
малышу, пожалейте его.

Ребёнок должен
почувствовать,
что родитель на
его стороне.

В момент
истерики
рациональное
мышление
отключается и
верх берут
эмоции.

4. Обнимаем ребёнка (если он позволяет)



Проговариваем его чувства: «Да, ты очень расстроен, из-за того что я не купила тебе эту игрушку.

Она тебе понравилась. Тебе обидно. Сейчас я не могу тебе её купить, зато я могу тебя пожалеть. Я люблю тебя.» И так по кругу повторяем примерно одно и то же

Если проявляется агрессия

Мягко останавливаем и перенаправляем агрессию: «По тумбе рукой не бей, будет больно, лучше ударь по мячику», «Родителей не бьём, можешь потопать ногами», «Пульт не бросай, а вот это можешь бросить». И переводим слова из чувства злости в печаль.

Сначала озвучиваем то, что ребёнок чувствует в данный момент, а потом будто подсказываем ему следующее чувство.

Слушайте своё сердце.
Не игнорируйте своего ребёнка.
Не оставляйте его наедине с проблемой!

Если ребёнок подвержен частым истерикам, то очень важно ввести распорядок дня с четкими правилами.



Бывают истерики - привлечение внимания, обычно их считают манипуляциями. Если это происходит часто, то это явный знак нехватки внимания. Возможно речь идет не о количестве, а о качестве!
