

что делать в момент истерики:

4. Не уступайте только потому, что ребенок кричит. Уверенно и с уважением стойте на своем: Да, я слышу, что ты очень хотел бы (то-то) но сейчас мы поступим иначе.

5. можно обсудить ситуацию позже, когда ребенок уже спокоен. Назовите те эмоции, которые ребенок испытывал (ты, похоже, очень рассердился, ты так хотел поиграть еще) только не превращайте обсуждение в нотацию. Дети нас "выключают" когда мы говорим долго, поэтому будьте кратки.



В МОМЕНТ ИСТЕРИКИ ТРУДНО
ВСЕМ: И РЕБЕНКУ, И ВЗРОСЛОМУ.
ВАША РЕАКЦИЯ СТАНЕТ БАЗОЙ
САМООЦЕНКИ РЕБЕНКА И ЕГО
УМЕНИЯ СПРАВЛЯТЬСЯ С
ТРУДНОСТЯМИ



ПРИЧИНЫ ДЕТСКИХ ИСТЕРИК
И КАК БЫТЬ РОДИТЕЛЯМ

каковы причины истерики:

перегрузка, физическая или эмоциональная усталость. Недостаток сна, голод, много событий

этап в развитии. Истерики в раннем возрасте это часть развития. Ребенок начинает осознавать и готов заявить взрослым, что у него есть свое мнение. протест - часть этого процесса.

нет навыков саморегуляции. до 3 лет мозг ребенка не способен к саморегуляции. Ребенок тренирует эту способность, глядя на то, как родитель выдерживает лавину его чувств

Травмы. если ребенок рано встретился с экстремальной ситуацией и стресс продолжительный, ему будет труднее, чем другим развить саморегуляцию.

Способ получить желаемое от взрослых.

Это не обязательно манипуляция, а просто более ранний способ, как крик в младенчестве, показать взрослым, что он в чем-то нуждается.

что делать родителям:

1. Мама разбирается с собой. Задайте себе вопрос - почему так сильно раздражает это поведение? Может быть, Вы чего-то боитесь? (что так будет всегда) или злитесь, что с вами в детстве никто так не возился?

2. Проанализируйте нагрузки на ребенка в целом. Куда и как часто вы ходите? какие требования к ребенку? Сколько он спит? Есть ли у него возможность для свободной игры?

3. Предоставляйте выбор. Как в той шутке: ты будешь омлет, или яичницу? И будьте готовы отказаться от каких-то планов (конечно, подумайте заранее, от каких можно отказаться)

4. Ведите дневник. Обстоятельства до истерики, поведение всех ее участников во время ее и после, сколько времени длилась. так вы вскоре поймете, что провоцирует истерику, и что помогает ей закончиться.

что делать в момент истерики:

1. Прежде всего, оставайтесь спокойным, дышите глубоко и медленно (это работает, как ни странно) дайте понять своему организму, что он в безопасности. Ребенок почувствует ваше спокойствие и получит сигнал безопасности и любви.

2. Если ребенок способен слушать в этот момент, скажите ему, что вы понимаете, как ему плохо. Заверьте, что испытывать такие эмоции - нормально. назовите их: Я вижу, что ты рассержен (обижен) Тебе очень хотелось бы...И сейчас мы ...

3. Если ребенок не слышит (не может слышать, так как мозг отключает сигналы) постарайтесь отойти в безлюдное место, сядьте, обнимите его и дайте закончить истерику. Если он не любит объятий, отпустите его в безопасном месте, а сами сядьте на пол рядом. говорите минимально: Я вижу, как тебе плохо. Я здесь, если тебе нужна помощь. просто будьте рядом - не угрожайте. Не критикуйте. Не бейте!