ДЕТСКАЯ ИСТЕРИКА

Дети истерили при Иване Грозном. Будут истерить и при переселении на Марс. Земной детеныш будет рыдать, потому что земная мать не даст наглотаться марсианского песочку.
⠀
Но истерики не вечны, годам к 7 ребенок научается вести себя цивилизованно, когда что-то пошло не так (не без вашей помощи, разумеется)
⠀
Чтобы вам не поседеть раньше времени, сохранить красоту и молодость, даю инструкция на случай детской истерики👇
⠀
1. Истерика – реакция незрелого мозга на ситуацию, когда что-то пошло не так. Можете предусмотреть и предотвратить ситуацию «что-то пошло не так»? Предотвратите. Как? Не обещайте то, что не сможете выполнить. Заранее проговаривайте, что ждет ребенка (последний мультик и выключаем тв)
⠀
2. До 2-3 лет можно переключить внимание ребенка. Задайте неожиданный вопрос, предложите игру, шлепните в ладоши, начните говорить шепотом, запойте.
⠀
3. Не получается отвлечь? Нормально. Ребенок в эмоциях не восприимчив к информации из вне. Позаботьтесь, чтобы ребенок не навредил себе и окружающим. Дайте время ребенку выплеснуть эмоциональное напряжение.
⠀
При этом цены вам не будет, если постараетесь сохранить спокойствие: «Все ок! Я жду, когда тебе станет легче!»
⠀
4. Уменьшите влияние возбуждающих стимулов на ребенка. Выведите из людного места, выключите мультик, громкую музыку, отведите от других детей (на площадке, например).
⠀
5. Если ребенок позволяет себя обнять, взять на руки, посадить на колени – сделайте это. Если нет - будьте рядом.
⠀
6. Когда истерика затихает, возьмите на руки, обнимите. Проговорите с ребенком что произошло. «Очень хотела костюм Эльзы, но мама не купила. Обидно! Понимаю!»
⠀
7. Ребенок успокоился, готов снова играть и изучать мир? Выдыхайте. Ребенок сбросил напряжение и живет дальше. И вы живите!
⠀

По материалам Нины Ливенцовой, детского психолога