

ДЕТСКАЯ ИСТЕРИКА: КАК СЕБЯ ВЕСТИ?

Истерика ребенка это реакция на то, что ребенку, что то не понравилось что-то пошло не так:

- да хотелось вот это, а получилось реальность
- хотел конфету, мама не дала
- хотел посмотреть десятый мультик, а папа выключил
- хотел поехать на самокате по магазину, оказалось, что нельзя

КАК РЕАГИРОВАТЬ НА ИСТЕРИКУ

ОШИБКА:

Мы начинаем менять правила под ребенка, начинаем менять реальность, так чтобы он успокоился:

- на тебе конфету только не плачь
- на тебе мультик только все только не кричи
- да ладно катись ты по магазину на самокате, может продавец не увидит, только не расстраивайся

КАК НЕЛЬЗЯ РЕАГИРОВАТЬ НА РЕАЛЬНОСТЬ. ПОЧЕМУ?

Не обвинять и не стыдить: «Фу как некрасиво. Да что ты плачешь. Ты же мальчик, да тебе же плакать вообще нельзя. Ну-ка немедленно успокойся, ну-ка перестань, что тут еще такое себе устроил».

Мы механизм адаптации блокируем. И в итоге мы сталкиваемся с истериками, потом в 5 лет и 7 лет и в 12 лет. Да, когда ребёнок просто психует, когда ему что-то не понравилось, когда что-то пошло не так.

ЭКОЛОГИЧНАЯ РЕАКЦИЯ НА ИСТЕРИКУ:

- не нужно ребёнка пытаться как-то выключить, пытаться его переключить: «Ой! зайчик побежал, и птичка полетела, не нужно пытаться его сразу успокоить

Нужно показать ему, что **вы понимаете его эмоцию и предложить контакт.**

Озвучиваем, что происходит: «Да я вижу, что ты расстроился; я вижу, как тебе больно; я вижу, что тебе плохо; я вижу, как ты разозлился; я вижу, как тебе неприятно и т.д.».

Мы предлагаем контакт: «Иди сюда; иди ко мне я помогу тебе это прожить; я тебя обниму; я тебя пожалею; я возьму тебя на ручки».

Ребенок может не идти сразу, может от вас убежать, кричать: «Ты самая ужасная мама в мире, уходи отсюда. Да, я собираю свой чемодан и переезжаю к бабушке».

Наша задача оставаться во взрослой позиции: «Да я вижу ты очень сильно злишься, скажи мне, когда ты будешь готов; скажи мне, когда тебе можно взять на руки; скажи, когда к тебе можно подойти погладить; может быть тебе водички принести». Я рядом, я здесь, я эмоционально доступна, я не скатываюсь сама в истерику, не начинаю сама визжать, я не игнорирую, я не избегаю этой ситуации, я не прекращая быть твоей мамой или твоим папой, я остаюсь рядом с тобой даже, когда тебе плохо, я не прекращаю тебя любить, я по-прежнему здесь и по-прежнему рядом, я готова поддержать себя эмоционально.

И если вы, таким образом, реагируете вы очень быстро заметите, что истерики становятся менее интенсивные.