

Сварка за всіма правилами, або як впоратись з дитячою істерикою

Кожен дорослий іноді стикається з дитячою істерикою, кожен пам'ятає, яким напруженням (психологічним і фізіологічним) вона супроводжується. У такій ситуації, коли на вас дивляться сторонні люди, легко розгубитися або вийти з себе. Як бути?

Ось що радять психологи:

1. Пам'ятаєте, що навіть самі найкращі мами (тата) опиняються в таких ситуаціях, і справа тут не в мамі (татові), а в темпераменті і характері вашої дитини.

Задумайтеся над причиною істерики дитини:

а) дитині не вистачає вашої уваги і вона у такий спосіб прагне завоювати її (така звичка дуже швидко закріплюється і часто використовується і в дорослому житті);

б) дитина маніпулює вами, вона звикла таким чином отримувати все, що вона хоче.

Відрізнити маніпуляцію нелегко, але уважно поспостерігайте за своєю дитиною: як саме вона плаче, що допомагає їй заспокоїтися?

Якщо ви зрозуміли, що вами маніпулюють, дайте дитині зрозуміти, що ви не схвалюєте її дії;

в) дитина втомилася, хоче спати, вона голодна: нагодуйте і вкладіть дитину спати, і істерика пройде. Але не потрібно робити це насильно, краще якщо це відбуватиметься ненароком, за допомогою власного прикладу (Щось я зголодніла (зголоднів), давай поїмо разом), колискової, казки перед сном.

2. Якщо істерика в самому розпалі, знайдіть момент, коли дитина набирає повітря, щоб оповістити околиці новими криками, і дуже виразно і із захопленням почніть розповідати яку-небудь цікаву історію.

3. Можна спробувати узяти дитину на руки, притиснути до себе і чекати, коли все закінчиться, виражаючи своє співчуття, бажано однією фразою, яку треба повторювати декілька разів.

4. Головний засіб від істерик — не впадати в таке ж шаленство, а, намагаючись зберігати спокій, виразити своє співчуття дитині:

«Я розумію, що ти зараз злишся, тому що ми не можемо купити тобі », «Я знаю як це образливо»; «Коли ти заспокоїшся, ми обговоримо з тобою, що відбулося».

Дитина не почує вас з першого разу, але повторивши цю фразу 20 разів, ви достукаєтеся до свого малюка і він буде вдячний вам, що ви не дали волю своїм почуттям (а як хотілося накричати, навіть, шльопнути!). Договоріть з дитиною, з'ясуєте причини її поведінки.

5. Діти **3—5-ти** років цілком здатні зрозуміти логічні пояснення дорослих. Пора вчити дитину переживати і проживати неприємності, а не вдавати, що нічого не відбулося.

Звичайно, пояснити що-небудь дитині, яка голосно кричить, дуже важко.

6. По можливості забудьте, що на вас дивляться: ці люди і самі не раз потрапляли в таку ситуацію.

7. Коли буря пролунала, не коріть себе, не звинувачуйте дитину, її (бабусин, дідовий, батьків, мамин, тіткін) характер.

Пам'ятаєте, що ніхто не знає вашої дитини так, як вона себе.

Отже, частіше розмовляйте з дитиною про її настрій, бажання, інтереси і обов'язки.