

"10 способов предотвратить истерику у ребёнка"

1. Отсрочка времени. Напомните вашему малышу о важном событии, без которого просто необходимо отложить плач. ("Давай, ты попозже поплачешь, а то скоро солнышко сядет. А если ты будешь долго плакать, то мы не успеем погулять"). Важно, что вы не отнимаете права ребёнка на слёзы, просто просите немного подождать. Многие детки соглашаются на такую уступку.

2. Осознанный плач. Попросите ребенка плакать тихим голосом (например, чтобы кошку не разбудить) или плакать низким голосом (чтобы у папы не болела голова). Если малыш послушается, то настоящего плача уже не получится. Скорее всего это будут вокальные упражнения, которые быстро прекратятся.

3. Отвлекающий маневр. Попробуйте отвлечь ребёнка. Например, так: "Ой, что это у тебя, ресничка на глазу, подожди, я сейчас вытащу, а то она мешает плакать". Или: "Ой, смотри, какая к тебе Злюка-Капризюка прилетела! Вон, на правом плечике сидит. Давай её прогоним. Может водой смоем или в мешок посадим? А может, ты её нарисуешь? Или слепишь из пластилина?"

4. Артист без публики. Иногда истерика бывает направлена на аудиторию. Отведите ребенка в не слишком людное место на улице или оставьте одного в комнате. У К. Чуковского в книге "От двух до пяти" приводится такой диалог:

-Почему ты плачешь?

-Я не тебе плачу, а тете Вале.

Понятно, что без тети Вали плакать нет смысла.

5. Выброс эмоций. Предложите ребёнку объект для выброса эмоций. Это может быть подушка, мячик, молоток или дощечка для выхода негативной энергии (продаются в специализированных отделах).

6. Смешной ритуал. Придумайте его сами. Например, как только ваш малыш задумает плакать - включайте фен, чтобы сушить его слёзки, или пылесос, чтобы почистить его от Капризки. (НО! Не применяйте вышепредложенный способ, если ребенок боится звуков бытовых приборов!)

7. Говорите о чувствах. Иногда достаточно озвучить ребенку то, что он чувствует, чтобы повод для плача исчез.

8. Адекватная замена. Например, "Мы сейчас не можем купить этот самолетик, но зато когда придем домой, мы построим его из стульев, слепим его из пластилина и т. д."

9. Витамины смеха учат детей постарше контролировать свои эмоции. В качестве таких витаминов подойдет что-то вкусное, любимое ребенком, но иначе недоступное. Важно, чтобы ребёнок знал - если лекарство не подействует, то больше его предлагать не будут.

10. Обнимашки. Крепко-крепко обнимите ребенка, поцелуйте, скажите, что любите. Любите даже такого - с заплаканной мордашкой, капризного, ноющего. Теплота взгляда и доброта сердца высушат детские слезы быстро и надежно!

От чистого сердца желаю Вам терпения, силы и успеха в гармоничном воспитании Вашего малыша!

Подготовила педагог-психолог: Восковская Ирина Викторовна