
 «5 способов быстро остановить истерику у ребенка любого возраста»

 Увести ребенка подальше от скопления людей

Самый, по-моему, очевидный вариант. Дети великолепные актеры, поэтому они очень любят внимание зрителей. Чем больше внимания, тем сильнее проявление истерики.

 Не идти на поводу у ребенка

Как бы ни было тяжело и неудобно, но надо твердо стоять на своем. Дать понять ребенку, что его крики не изменят ваше решение. Стоит несколько раз пойти на поводу у орущего ребенка, и он запомнит это. И будет вести себя так каждый раз, как только ему что-то будет нужно. Поэтому нужно показать, что вы видите, как он расстроен, но эту игрушку вы покупать все равно не будете. Как показать это ребенку? Положить руку на спину или плечо ребенка. Доказано, что это мощный успокаивающий жест.

✓ Будьте предсказуемы

У вас должна быть одна модель поведения во время истерики. Если вы сегодня кричите и ругаетесь, а завтра потакаете любому капризу, то это станет шоком для ребенка. В следующий раз он будет кричать с новой силой, потому что не знает, как вы себя поведете.

✓ Терпение - главный друг родителя

Чем больше мы будем проявлять свои эмоции в ответ на истерику, тем сильнее будет кричать ребенок. Он, как губка, впитывает ваши эмоции гнева и раздражения. В такие моменты вспоминайте Карлсона, который любил повторять: "Спокойствие, только спокойствие".

✔ Что ты чувствуешь?

Любая истерика - это, прежде всего, момент сильного эмоционального напряжения для ребенка. Она показывает, что ребенок не может справиться со своими чувствами. Помогите ребенку определить, что это за чувство. Спросите его: «Ты сейчас обиделся? Ты сейчас разозлился? Тебе сейчас грустно?». Чтобы он понимал, как называются эти эмоциональные состояния. Такими словами мы с ребенком практически не говорим. Тогда ему будет проще сказать, о чем его истерика.

