

Если у ребенка истерика

7 способов сохранить родительское спокойствие

Наверное, каждого родителя детские истерики погружают в состояние легкой паники, особенно если вокруг чужие люди. Кажется, что все на вас смотрят и вы пытаетесь одновременно соображать быстрее, отвлекать ребенка и гасить истерику. Спойлер: это не работает.

Дети — эксперты по считыванию родительских эмоций, и если мы напряжены и обеспокоены, то истерика становится только сильнее. Дети получают сигнал, что их чувства слишком сильны, — мы не можем с ними справиться, и это, конечно, не успокаивает ребенка.

Главный способ помочь детям преодолеть бурю эмоций — оставаться спокойным самому. Даже если они орут так громко, что не слышат вас, даже если лежат вниз лицом на полу и не видят вас — они чувствуют ваше успокаивающее присутствие.

Поэтому и для вашего спокойствия, и для того, чтобы утешить ребенка, стоит найти способ оставаться выдержанным при его следующем эмоциональном взрыве.



Вот эти стратегии действительно могут помочь:

✓ Снизить давление на себя

Когда у ребенка начинается истерика, лучше всего помогает отпустить то чувство, что «я должна все исправить». Как только Вы поймете, что не обязаны останавливать истерики, что это просто способ, которым маленькие дети выражают свои большие эмоции, выпускают пар, Вам станет легче дышать. Внутреннее давление снизится, это позволит оставаться спокойной, а значит — буря закончится быстрее.

Мы много чего можем контролировать в жизни наших детей, но их эмоции в это число не входят. Мы не можем изменить то, что наш ребенок корчится на полу, дрыгая ногами. Мы можем просто побыть рядом с ним и предложить ему сочувствие и участие, молча передавая сигнал о том, что его чувства нормальны, и мы можем с ними справиться. Знайте, что этого достаточно.

✓ Запаситесь временем

Если пытаться ускорить истерику, все станет только хуже. Маленькие дети не специально выбирают момент для истерики, даже если нам иногда так кажется. Просто внутри них накапливаются чувства, и наступает момент, когда им необходимо освободиться. Поэтому истерики иногда случаются по поводам, которые кажутся нам смешными — например, если ребенку дали не ту тарелку или когда он пролил сок.

Когда дети впадают в это состояние, им необходимо чувствовать связь с нами и знать, что они могут безопасно выражать свои чувства.

А если их подгонять или пытаться отвлечь, получается противоположный эффект — они видят, что мы не признаем их чувства, и расстраиваются от этого еще сильнее.

Если ваш ребенок вошел в возраст истерик, постарайтесь всегда иметь в запасе минут 15, особенно если вам нужно быть где-то к

определенному времени. Таким образом вы можете спокойно переждать истерику, которую ваш малыш закатывает по поводу, например, необходимости надевать пальто в феврале, зная, что вы можете помочь ему пережить это состояние и все равно успеть в садик вовремя.

✓ Примите случившуюся истерику



Когда вы видите, что ваш ребенок теряет контроль, выгибает спину дугой или выпускает свой первый истерический вопль, вдохните глубоко и молча попытайтесь принять тот факт, что истерика началась.

Истерики могут очень опустошать эмоционально как детей, так и нас, но, если попытаться принять и рассматривать их как возможность эмоционального подключения к ребенку — возможно, станет легче.

Иногда кажется, что дети как будто сохраняют свои самые сильные истерики именно для родителей. И это связано с тем, что они нам доверяют. Дети чувствуют себя в достаточной безопасности, чтобы разделить с нами свои эмоции, все чувства — даже самые страшные и неприятные. Да, это не всегда радует, но если хорошо подумать, то станет понятно, что нам оказали честь.

✓ Меньше слов

Попытки разговаривать с орущим малышом сведут с ума кого угодно. В этот момент бесполезно пытаться учить его чему-то, договариваться или объяснять. Вопящий ребенок не может вас услышать как из-за производимого им шума, так и потому, что он в неадекватном состоянии.

Как только ребенок успокоится (когда-нибудь точно, обещаю), вы сможете проговорить ситуацию, которая привела к истерике, если понадобится.

✓ **Помните: это полезно.**

В тот момент, когда вы в торговом центре пытаетесь скрутить истерящего младенца и запихать его в тележку, а вам навстречу преспокойно выруливает другая мама со своими тремя ангелочками, в голову сразу лезет мысль: «Что со мной не так? Почему я не могу так же?»

Если вы поймали себя на этой мысли, просто читайте про себя мантру:

«Истерики нормальны и полезны для здоровья».

У всех нас бывают идеальные моменты с нашими детьми, так же, как и громкие беспорядки, и это — нормально.

Истерики не радуют, но очень помогает помнить, что они реально полезны для малышей и не означают, что вы что-то делаете неправильно.

✓ **Извлеките своего ребенка из ситуации**

Если у вашего ребенка случился нервный срыв на публике, осторожно и уважительно отведите его в сторонку: это поможет ему почувствовать себя в безопасности, а вам — оставаться спокойным.

На самом деле это очень тяжело — оставаться невозмутимым во время истерики своего ребенка, когда кажется, что все вокруг смотрят только на вас. Даже если вы принимаете истерику (так держать!) и знаете, что не обязаны ее срочно прекратить, все равно никому не нравится чувствовать осуждение. Да и ваш ребенок может чувствовать все эти взгляды, обращенные на него, поэтому совершенно нормально будет вывести его на улицу или отвести в машину до того момента, пока он не сможет продолжать делать то, что вы делали с ним до срыва.

Можно сказать что-то вроде: «Я вижу, ты расстроен. Я помогу тебе найти безопасное место, где можно посидеть». Очень важно при этом, чтобы тон вашего голоса и язык тела были действительно спокойными, чтобы дать понять: вы не сердитесь, вы просто присматриваете за ребенком. Вы вместе с ним в этой ситуации.

✓ Добавьте обнимашки

Когда истерика выдыхается, многие дети хотят восстановить связь, обняться или посидеть вместе с вами. Если помнить о том, что в конце вас ждут объятия, проще пережить момент, когда малыш кричит вам: «Уйди от меня!»

Все знают, что младший дошкольный возраст — это сложный период, и истерики играют в нем большую роль. Если вы постараетесь оставаться спокойными и позволите урагану пройти, эта стадия станет немножко легче для всех. А когда вы теряете контроль (а мы все иногда это делаем, поверьте), то знайте, что у вас еще будет шанс попрактиковать свой дзен в разгар истерики. И будет он совсем скоро...

