8 НЕОБЫЧНЫХ СПОСОБОВ ПРЕКРАТИТЬ ИСТЕРИКУ РЕБЁНКА

1. Попросите ребёнка сделать паузу и найти 10 предметов. На этом этапе надо добиться маленький паузы, чтобы ребенок вас услышал. "А давай посчитаем сколько у нас в комнате белых предметов".
Если вы дома, то 10 предметов определенного цвета или формы); если вы на улице, то это могут быть деревья или камни.
Эта пауза, возможно, позволит ребёнку справиться с приступом гнева, а вам - перевести дух и сообразить как действовать дальше.
2. Создайте вместе с ребёнком "уголок спокойствия".
Пусть он выберет место в комнате на свой вкус, куда вы вместе отнесёте его любимые игрушки, одеяло, любые предметы, которые помогают ему успокоиться.
Можно бросить на пол пуфик, украсить уголок, тем самым создавая "Островок безмятежности", где ребенку будет уютно и спокойно.
В следующий раз, когда случится истерика, предложите ему посидеть там.
Можно вместе.
3. Попросите дочку или сыночка глубоко подышать.
10 глубоких вдохов и выдохов помогут малышу снять внутреннее напряжение.
Маленькому ребёнку предложите подуть на свечку или сдуть со стекла капельку воды.
Можно предложить также подуть в соломку.
Или положить игрушку на живот и просить поднимать и опускать игрушку, дыша животом.
Подойдёт любая уловка, которая вынудит ребёнка задерживать дыхание.
4. Вместо метода "А-ля Суперняня", используйте метод совершенно противоположный.
("Суперняня" - Джо Фрост из британского реалити-шоу "Суперняня".

Она требовала от родителей отправлять ребёнка на "стул непослушания" и не разрешать ему вставать, пока не успокоится).

Вместо этого, наоборот, инициируйте плотный контакт со своим ребенком, прижав дитя к себе или просто приблизившись к нему, насколько это возможно (степень близости должна быть допустимой для малыша. Вы знаете своего ребенка. Есть дети, у которых слишком тесный контакт вызывает протест. Тогда просто будьте рядом).

Не надо ничего говорить. Но дайте понять, что вы здесь и не собираетесь уходить.
И обнимайте.
А когда успокоитесь оба, можно поговорить о том, что произошло.
5. Бутылка медитации. Это совместное задание с ребенком может помочь в долгосрочной перспективе.

Возьмите бутылку, наполните ее водой и большим количеством блесток, плотно закройте и назовите "бутылкой медитации".
Или "бутылкой спокойствия".
Или еще как-то. Название тоже можно выбрать вместе с ребенком.
В критической ситуации выньте бутылку, встряхните ее и позвольте ребенку смотреть на водоворот блесток, пока все блестки не осядут на дно, а вместе с ними не расслабится ваш малыш.

6. Став взрослыми, мы получаем значимую вербальную поддержку от друзей в трудную минуту.
Наши дети ещё не научились искать поддержки у друзей, когда им плохо, но они тоже заслуживают поддержки.
Объясните детям, что с ними происходит, так как чаще всего они не понимают этого сами.
«Ты злишься, потому что не хотел делиться с братом, потому что хотел и дальше играть один. Но теперь его очередь. Тебе грустно, и ты сердишься. Как ты думаешь, как тебе следует поступить?".

Когда ребенок немного успокоился и почувствовал, что вы рядом с ним, вы можете предложить ему варианты решения и преодоления. Ваша близость и поддержка помогут ему найти выход и справиться с разочарованием.

7. Дайте себе паузу.
Дети чувствуют наше состояние.
И если в данный момент нас охватили ярость и бессилие, и у нас не получается держать себя в руках, мы не можем ожидать от ребёнка, что он успокоится.
Скажите: «Я знаю, ты злишься, я тоже злюсь. Я сделаю перерыв на несколько минут, чтобы расслабиться, и успокоиться. Предлагаю и тебе сделать то же самое. А после этого мы вернемся в эту комнату и поговорим".

8. "Выпускаем пар".
Иногда надо позволить детям выпустить гнев и разочарование.

Для них будет хорошо, если предоставить им безопасную среду, в которой они смогут это сделать.

Например, бросать игрушки небезопасно, но если вы вместе бросите что-то мягкое, то ничего страшного не случится.
Ударить друга - нехорошо, но ударить подушку - нормально.
Сломать игрушку - нехорошо, но рвать газету - нормально.
Избавившись от гнева, можно вернуться к разговору об эмоциях.

Надеюсь, вы почерпнули что-то полезное для себя, и теперь вам легче будет успокоить ребенка. Наверняка у каждого из вас есть и свои методы, до которых другие не додумались.