

ДЕТСКАЯ ИСТЕРИКА: КАК СЕБЯ ВЕСТИ?

Чтобы адекватно реагировать в такие моменты, нам нужно знать сценарий, по которому развивается любая истерика.

Схематично:

▼ Идет нарастание эмоций.

▼ На пике происходит какое-то проявление, эмоция "выплескивается" (попытка подраться, громкий плач, паника, катание по полу и т.д.).

▼ Сила эмоции идет на спад.

Часто взрослые пытаются на вершине воздействовать на ребенка. И терпят фиаско. Всегда! Потому что ребенок ничего не слышит в этот момент, "абонент недоступен".

Если вы не хотите, чтобы ребенок кричал именно в этом месте, единственный вариант - взять в охапку и унести. Если дерётся - физически останавливать, держать руками, спокойно говорить "нет, драться ты не будешь".

Просто взять и остановить саму истерику невозможно!

◆ Можно ли предотвратить?

Это возможно только на "взлёте", когда истерика только начинается и контакт все еще есть.

Иногда можно предотвратить само по себе нарастание эмоции, если понять, что именно ее вызвало и проговорить это ребенку: ты так хотел мороженого, а оказалось, что тут закрыто, как обидно! Есть шанс, что он расстроится, может быть даже поплачет. Но не уйдет в эмоциональный штопор.

Второй вариант - попробовать отвлечь, переключить внимание. Но часто так делать - не очень хорошо. Ребенку нужно получить опыт эмоционального затопления, чтобы научиться с этим справляться.

◆ Что делать, когда детская истерика на пике?

Спокойно напоминать себе, что вы не должны и не можете ничего с этим сделать! Просто ждем, когда эмоциональное затопление пойдёт на спад.

После этого важно восстановить контакт, когда все будет позади, можно обсудить, что произошло и как можно было иначе. Но вы сможете это сделать только если не потратите все силы на борьбу с эмоциональной лавиной.

Людмила Петрановская