

"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.
- 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!