

Как уменьшить количество истерик?

Чтобы успешно "бороться" с истериками, для начала надо понимать, что совсем без истерик нельзя. Истерики - это естественно для ребёнка, только так происходит его взросление, особенно в кризисные моменты. Но уменьшить их количество нам под силу.

**И помните:
ИСТЕРИКУ ПРОЩЕ НЕ ДОПУСТИТЬ,
ЧЕМ ОСТАНОВИТЬ!**





ЭМОЦИОНАЛЬНО РАЗГРУЖАЕМ РЕБЁНКА

Позвольте ребёнку хотя бы раз в день громко покричать, потопать, побить подушку, выпустить пар.



РЕЖИМ ДНЯ

Соблюдайте удобный для вашей семьи режим дня. Следите, чтобы ребёнок высыпался.



ЛИЧНОЕ ПРОСТРАНСТВО

У каждого члена семьи должно быть безопасное место, где он может побыть нужное ему время в одиночестве.



НЕ ВПАДАЙТЕ В ИСТЕРИКУ САМИ

Находите время для отдыха без детей, время только для себя - это очень важно для всех ваших родных!

ПЛАЧ РЕБЁНКА - НЕ ОЗНАЧАЕТ, ЧТО ВЫ ПЛОХОЙ РОДИТЕЛЬ!

Просто сейчас Вам необходимо научить своего ребёнка справляться со своими эмоциями, как когда-то вы учили его ходить, самостоятельно есть, одеваться.



5 СТОП-ФРАЗ, КОТОРЫЕ НЕЛЬЗЯ ГОВОРИТЬ РЕБЁНКУ ВО ВРЕМЯ ПЛАЧА

1

**"НУ ЧТО ТЫ ПЛАЧЕШЬ?!
ПОСМОТРИ, КАК ТУТ ВЕСЕЛО!"**

Если ребёнок плачет, ему не весело!

2

"НУ ЧТО ТЫ, КАК НЫТИК!"

Это обесценивание чувств ребёнка и навешивание ярлыка.

3

"КАК ЖЕ ТЫ МЕНЯ ДОСТАЛ!"

*Эту фразу ребёнок воспринимает так:
"Когда я плачу, мама меня не любит,
потому что я плохой". В этот момент
ребёнок не чувствует себя в безопасности.*

5 СТОП-ФРАЗ, КОТОРЫЕ НЕЛЬЗЯ ГОВОРИТЬ РЕБЁНКУ ВО ВРЕМЯ ПЛАЧА

4 "НЕМЕДЛЕННО ПРЕКРАТИ!"

Как правило, эту фразу родители произносят очень раздраженным голосом, возможно даже тряся ребёнка. Все эти действия от беспомощности. Родитель просто не знает, что сделать, чтобы ребёнок прекратил истерику. При этом ребёнок, кстати, может перестать плакать, но от страха.

5 "НА... ТОЛЬКО УСПОКОЙСЯ!"

Если после каприза, вы сдаётесь и даёте ребёнку то, что он хотел, в таком случае он получает опыт: "Если мне что-то надо, нужно просто подольше плакать!" Если вы всё-таки дали желаемое ребёнку, может и не стоило в этом отказывать? Заранее продумывайте, что точно нельзя, предлагайте ребёнку альтернативу.