

*Как быстро успокоить ребенка:
утешаем и прекращаем истерики с
учетом возраста*



Для маленьких детей плач — это способ общения.

А вот для родителей слезы ребенка — часто настоящее испытание. Что делать, если ребенок плачет?

Начните с главного — примите идею, что дети имеют право плакать. Даже ночью, когда вы очень хотите спать и встаете к кроватке пятый раз подряд. Или по поводу, который кажется пустяковым. Например, потому что носки не налезают на ноги.

Когда понимаете, что детские слезы — это нормально, проще оставаться спокойными и мудрыми взрослыми, которые знают, как правильно поступить.

Как справиться с истериками ребенка от года до трех лет

В этом возрасте дети делают первые шаги в сторону самостоятельности и сталкиваются с горькой правдой жизни — бывает так, что хочется, а нельзя или пока не получается.

В итоге закатывают истерики. Например, рыдают на полу в магазине, если вы не покупаете все сладости на полке. Раскидывают игрушки, когда пора ложиться спать. Кричат, если вы не разрешаете залезть с головой в мусорный бак.

Как успокоить ребенка при истерике и сократить количество протестов и слез? Следуйте семи правилам.



Сохраняем спокойствие

Помните, вы взрослый человек с хорошо развитыми лобными долями мозга и умеете себя контролировать, а ребенок — нет.

Ваша задача — поддержать, помочь справиться с эмоциями, объяснить. Если ребенок в истерике, а вы злитесь, ругаетесь и срываетесь на крик, он только сильнее расплачется.

Устанавливаем контакт

Покажите, что вы понимаете ребенка и учитываете его чувства и мнение. Вот как это сделать:

- назовите простыми словами эмоцию, которую испытывает малыш, и ее причину. Например, так: «Вижу, ты расстроен, потому что не хочешь уходить с площадки»;
- без нравоучений коротко объясните, почему что-то нельзя или, наоборот, нужно сделать. Например: «Мы идем домой, потому что пора обедать»;
- сядьте на корточки или возьмите ребенка на колени, чтобы быть с ним на одном уровне. Так он охотнее воспримет ваши слова;
- дайте альтернативу, которая вас устраивает. Например: «Мы можем пойти сейчас или через пять минут, что выбираешь?» Когда у детей есть даже минимальный выбор, они реагируют спокойнее.



Переводим в игру

Малыш упирается, кричит и не хочет идти на улицу? Предложите посоревноваться: «Давай наперегонки к лифту. Кто первый: ты или я?»

Придумайте смешной ритуал, который поможет выплеснуть эмоцию и переключит настроение ребенка. Например, скажите: «Кажется, ты очень расстроен / злишься. Но я знаю, что делать. Повторяй за мной!» И вместе надувайте щеки, а потом выпускайте изо рта воздух с забавным «пух».

Все дуем в одну дудку

Если мама что-то не разрешает, значит, папа и бабушка тоже. Двойные стандарты провоцируют истерики. Дети быстро разбираются, каким взрослым можно манипулировать, потому что он не выдерживает слез и сдается. С более стойкими родными они тоже будут периодически пробовать «прорвать оборону»: «А вдруг теперь можно?»

Держим границы

Нет значит нет, даже если сильно кричать и громко топать ногами. Если вы иногда уступаете под натиском ребенка, он будет включать истерику, чтобы добиться своего.

Главное, запрещайте в меру. Поощряйте самостоятельность в разумных пределах и разрешайте все, что можно разрешить.



Работаем с причиной

Ребенок в один-два года скандалит не только когда его желания не совпадают с реальностью. Если он голодный, устал или перенасытился впечатлениями в гостях, то покормите, уложите или создайте спокойные условия.

Проанализируйте атмосферу в семье. Когда дома постоянные ссоры, малыш острее реагирует на любые раздражители. В этой ситуации постарайтесь наладить семейный микроклимат.

Не запрещаем негативные эмоции

Не стыдите за слезы и не прививайте установку, что расстраиваться и злиться — это плохо. Не используйте фразы из серии «хватит ныть», «послушные дети не плачут», «на тебя все смотрят», «если сейчас же не успокоишься, я тебя накажу».

Такие слова заставляют чувствовать себя одиноким, а от этого плакать хочется еще больше.



Что поможет с детьми трех-четырех лет

В этом возрасте бушует «страшный и ужасный» кризис трех лет. Ребенок хочет делать все сам, противится любым правилам, отказывается от всего, что вы предлагаете, и навзрыд плачет, если вы нажали кнопку лифта вместо него. Придерживайтесь советов из прошлого раздела — эти рекомендации продолжают работать. Рассказываю, что еще добавить.

Закрепляем легальные способы выплеснуть негатив

Договариваемся, что, когда злишься, бить маму и швырять игрушки нельзя, зато можно поколотить подушку, громко потопать, покричать в ладошку. Проговариваем разрешенные способы заранее, когда малыш спокоен. А в момент истерики напоминаем о них.

Учим выражать эмоции без криков

Речь ребенка становится богаче и продолжает развиваться. Ваша задача — научить его говорить о своих чувствах и желаниях спокойно. Покажите, что тогда выслушают охотнее, поймут точнее, помогут решить проблему быстрее и посочувствуют горю.

Главное, обсуждайте это, когда малыши в хорошем настроении, а не на пике истерики.



Как успокоить ребенка от пяти лет

Обозвали во дворе и не позвали играть, не получается писать буквы в прописях в школе, родители ограничивают в гаджетах, проиграл на соревнованиях. Дети взрослеют и сталкиваются с новыми источниками стресса.

Советуем сфокусироваться на развитии эмоционального интеллекта ребенка. На собственном примере учите его понимать свои чувства, говорить о них и экологично проживать негативные эмоции без ущерба для себя и других.

Главное, не забывайте про силу тактильного контакта и поддержки.

Иногда достаточно просто быть рядом, обнять, сказать, что вы понимаете ребенка и очень его любите, — и слезы сменит улыбка.

