

«Методы борьбы с детской истерикой»

1. Используйте «термометр чувств»



Изначально дети не умеют выражать свои эмоции как следует. Пока они только учатся ими управлять, поэтому часто реагируют так, как успели научиться. «Термометр интенсивности истерики» — отличный инструмент, который помогает малышам определять истерику на ранней стадии.

Сделать его несложно. Нарисуйте на листе бумаги большой термометр, слева снизу вверх укажите цифры, справа нанесите на шкалу эмоции в соответствии с их интенсивностью. Так, например, 1 может соответствовать слову «спокоен», 2 — «обеспокоен», 3 — «расстроен», 4 — «рассержен» и, наконец, 5 — «в ярости». Используйте разные цвета, чтобы промаркировать эти стадии.

2. Предложите ребенку называть свои эмоции



Если ребенок не может распознать свои эмоции, он также не будет способен выразить их и словами. Например, когда малыш не может определить, что злится, он находит для себя самый подходящий способ продемонстрировать дискомфорт — стукнуть какой-нибудь предмет. Поэтому важно обогащать словарный запас ребенка.

Полезно научить его основным словам, обозначающим эмоции, чтобы он мог использовать их для описания своих чувств. Например, таким: «злой», «грустный», «радостный», «испуганный». Умение описать свои чувства — это часть эмоционального взросления. Научить этому можно с помощью историй, картинок с персонажами, которые переживают схожие эмоции, или игр.

3. Попробуйте вместе ответить, почему возникают эти чувства



Задавать вопросы и отвечать на них — важная часть процесса обучения, особенно когда речь идет о детях. Попробуйте объяснить ребенку, что, если он задаст вопрос, он получит информацию, которая его интересует. Спрашивая, почему произошло то или иное событие, мы подразумеваем наличие причины (например, «Я упал, потому что споткнулся о камень»). Проявляя любознательность, ребенок развивается. Когда он задает вопросы вроде «Почему я чувствую злость оттого, что не могу съесть больше печений?», он получает ответ, который помогает ему больше узнать о собственных эмоциях.

4. Практикуйте техники релаксации



Дети, как и взрослые, могут чувствовать усталость и беспокойство, испытывать стресс. Все это мешает прислушиваться к своим эмоциям. Существуют разные техники релаксации в зависимости от возраста ребенка, которые могут помочь ему успокоиться. Они также улучшают концентрацию внимания. Вот некоторые из этих техник:

Для детей 0 — 3 лет:

Массаж. У ребенка могут быть проблемы с засыпанием. Расслабляющий и стимулирующий виды массажа способствуют здоровому крепкому сну.

Успокаивающая (сенсорная) бутылка. Чтобы сделать этот простой, но эффективный предмет, понадобится пластиковая бутылка, блестки, органическая краска и горячая вода. Бутылку можно предлагать ребенку всякий раз, когда он расстроен и вот-вот выйдет из себя. Успокаивающие движения блестящей смеси воды с блестками создают ощущение умиротворения.

Для детей 3 — 7 лет:

Техника воздушного шара. Предложите ребенку представить себя воздушным шариком, который то сдувается, то надувается. Цель игры — научить его дыхательному упражнению, поочередно вдыхая воздух, задерживая его ненадолго и выдыхая.

Техника черепахи. Ребенок должен представить, что он черепаха. Он должен лечь на пол лицом вниз и вообразить заходящее солнце. Черепаха должна заснуть, поэтому ей нужно постепенно втянуть конечности в панцирь. В нашем случае панцирем будет спина — ребенок должен постараться убрать руки и ноги под себя. Как только это будет сделано, нужно сказать, что снова настал день и черепаха должна проснуться и медленно вытащить конечности из панциря.

Для детей 7 — 9 лет:

Медитация. В этом возрасте дети уже могут начать вместе с вами изучать основные техники медитации. Это можно делать в тишине или под специальную аудиозапись. Важно быть рядом и помогать ребенку осваивать технику медитации.

Раскрашивание мандал. Мандалы помогают снизить уровень стресса и беспокойства. Их раскрашивание, а еще лучше — рисование — отличное упражнение, помогающее сконцентрироваться.

Тряпичная кукла. Ребенку нужно вообразить себя тряпичной куклой. Он должен расслабить конечности и двигать ими так, будто они тоже тряпичные. Это упражнение снимет напряжение, которое накопилось в мышцах.

Для детей 9 — 12 лет:

Дыхательные упражнения. В этом возрасте дети уже способны управлять собственным дыханием. Это означает, что мы можем помочь им в дальнейшем развитии этих навыков. Более глубокие и сложные техники научат их ощущать себя «здесь и сейчас».

5. Расскажите, ребенку, что испытывать эмоции — это нормально (гнев в том числе)



Испытывая сильные эмоции, ребенок может испугаться. Его легко понять — такое случается и со взрослыми. Объясните малышу, что гнев — это естественный способ организма сообщить, что что-то не в порядке. Наша цель заключается в том, чтобы помочь ребенку найти способ справиться с этой сильной эмоцией и сделать ее менее сокрушительной. Разговор о том, что чувствует человек, когда он испытывает гнев, поможет малышу лучше осознать эту эмоцию, а затем ему будет легче распознать ее в будущем. Если вы поговорите с ребенком о том, как чувствует себя человек, испытывающий раздражение и злость, в следующий раз он будет готов к этому ощущению.

6. Не реагируйте, предупреждайте



Попытки достучаться до ребенка, когда он находится в сильном эмоциональном стрессе, не только бесполезны, но и могут привести к обратным результатам. Лучший способ справиться с подобной ситуацией, — продумать и обсудить все заранее. Поговорить с ребенком о гневе и о том, что с ним делать, до того, как он его почувствует, — это и значит «предупреждать, а не реагировать». Для более взрослых детей вы можете даже создать письменный свод правил, где вы оговорите ваши ожидания в отношении их поведения. Вы можете сделать это в любой момент. Например, если ребенок говорит: «Я злюсь из-за того, что мама не покупает мне в магазине все, что я хочу», ему заранее следует озвучить правило, что он может выбрать в магазине только что-то одно. Через некоторое время это станет для него привычным делом и такие ситуации не будут приводить к вспышкам гнева. Другими словами, ребенка необходимо научить управлять своим гневом, прежде чем гнев возьмет верх.

7. Продвигайте эмпатию



Иногда гнев может быть настолько сильной эмоцией, что затмевает разум не только детям, но и взрослым. Однако родители должны помогать своим детям смотреть на вещи под другим углом и поощрять эмпатию, а не истерику. Если ребенок не хочет обсуждать свои чувства, родитель может вместо этого поговорить о его любимом персонаже, и это поможет малышу поделиться своими ощущениями. Задача взрослого — задавать такие вопросы, благодаря которым ребенок сможет осознать свои эмоции и найти источник проблемы. Например, можно поинтересоваться, что персонаж почувствует или как отреагирует в определенной ситуации. Развитие сочувствия в столь раннем возрасте помогает малышу снижать уровень агрессии.

8. Не поддавайтесь на истерики



Истерика — это итог вспышки гнева. К тому же «опытные» дети знают, что это эффективный способ вынудить родителей дать им то, что они хотят. Однако взрослые должны научиться справляться с истериками, вместо того чтобы идти по простому пути и поддаваться. Это может показаться хорошим решением на короткий срок, но в перспективе усугубит проблемы с поведением у ребенка и спровоцирует его на агрессию. Лучше всего помочь ребенку справиться с эмоциями. Для этого он должен быть уверен, что его потребности будут удовлетворены, просто нужно немного подождать.

9. Используйте юмор в качестве своего союзника



Конечно, когда ребенок в истерике или крайне раздражен, сложно придумать что-то смешное. Но это не невозможно. Пик приступа гнева — самое время найти в себе силы и проявить изобретательность. Во-первых, вы должны выяснить, в чем суть проблемы, а также иметь в виду, что корень разлада часто кроется в недопонимании. Когда вы это проясните, напряжение уйдет и вы сможете найти решение. Юмор создает в семье более позитивную атмосферу и укрепляет связь между родителями и детьми. Только помните: это должны быть добрые шутки, а не сарказм или насмешки.

10. В зависимости от ситуации оставьте ребенка в покое или, наоборот, предложите его выслушать



Все дети разные и ведут себя тоже по-разному. На одни и те же обстоятельства каждый ребенок реагирует по-своему. Родителям важно понимать, что некоторым детям во время истерики нужно, чтобы родители оставили их в покое: им нужно время, чтобы взять себя в руки. А кому-то, наоборот, необходим физический контакт, чтобы утешиться. Мы все знаем, что объятия в нужный момент работают волшебным образом: они помогают предотвратить ощущение разочарования.

11. Будьте хорошим примером для подражания



Если мы научимся разбираться с собственным гневом, нам будет гораздо легче направлять наших детей на этом пути. Как мы можем ожидать от них ответственности за свое поведение, если сами не можем держать себя в руках? Кроме того, дети часто нас копируют. Конечно, это нелегко, но очень важно. И хотя испытывать гнев — это нормально, иногда, даже будучи взрослыми, мы не можем его контролировать. Обратите внимание, насколько часто вы выходите из себя. Хорошая идея — вести дневник. Поймите, что провоцирует вас на негативные эмоции и как вы на них реагируете. Возможно, вы кричите, ударяете кулаком в стену или стучите по рулю. Поработайте над своими эмоциями или обратитесь за помощью, если она вам требуется.

Как вы думаете, гнев — это негативная эмоция, которую нужно избегать? Как вы учите своих детей справляться с гневом, не прибегая к истерикам? Как справляетесь с собственным раздражением и какой пример подаете подрастающему поколению?