Как остановить детскую истерику,

Задав всего 1 вопрос?

Мама из Бразилии делится своим рецептом – он простой и работает.

«*Я не психолог и не эксперт по детским истерикам, я обычная мама 5-летней дочери. Тем не менее мне кажется, я нашла «формулу», которой и хочу поделиться, – как можно быстро поменять направление мыслей ребенка, который вот-вот начнет скандал из-за какой-то мелочи.*

Сначала немного нашей личной истории. Моя дочь пошла в детский сад и очень нервничала из-за этого. Она говорила, что никогда не сможет привыкнуть к садику. Дома тоже все пошло наперекосяк: Алиса все чаще злилась и закатывала истерику буквально по любому поводу, по каждой мелочи. В саду нам посоветовали пойти к детскому психологу в надежде, что это как-то нормализует ситуацию.

Психолог действительно дала нам много полезных советов, но один был просто фантастический, к тому же и очень простой. О нем я и хочу рассказать.

Психолог объяснила мне, что нужно дать детям понять – мы уважаем то, что они чувствуют. Итак, во время кризиса, какова бы ни была его причина, надо помочь ребенку (это работает с детьми старше 5 лет) подумать и понять, что с ним происходит. Когда мы признаем их чувства и в то же время даем им самим участвовать в решении проблемы, мы можем тем самым остановить истерику.

Итак, ситуация: ребенок готов начать скандал. Повод не имеет значения - у куклы отвалилась рука, пришло время ложиться спать, домашнее задание не получается или просто не хочется делать то, о чем вы просите. Мы смотрим ребенку в глаза и спокойным голосом задаем один вопрос: Это большая проблема, средняя проблема или маленькая проблема?

Когда моя дочь начинала думать о том, что с ней происходит, это действовало на нее просто волшебным образом, по крайней мере, здесь, дома. Я задаю этот вопрос, она отвечает, и мы находим способ решить

проблему, причем дочка сама предлагает, где искать решение. Маленькая проблема обычно самая быстрая и простая.

Некоторые проблемы она считает «средними». Скорее всего, мы их решим, но не в ту же секунду – это помогает понять, что есть вещи, которые требуют времени. Если проблема серьезная – а то, что ваш ребенок считает важным, совершенно точно нельзя игнорировать, пусть вам это и кажется полной глупостью, – такой проблеме придется уделить чуть больше времени.

Иногда надо помочь ребенку понять, что в жизни не все происходит так, как нам хочется.

Вот недавний случай, когда этот метод отлично сработал. Мы выбирали одежду для школы, а Алиса обычно очень переживает из-за того, в чем идти, особенно когда на улице прохладно.

Короче, она хотела надеть свои любимые брюки, но они были в стирке.

Она уже начала кукситься, когда я спросила: «Алиса, это большая, средняя или маленькая проблема?» Она посмотрела на меня и тихо сказала: «Маленькая». Мы уже знали, что небольшие проблемы легко решить. Я попросила ее предложить вариант решения (я знала, что ей нужно время подумать), и она сказала: «Выбрать другие штаны». Я говорю: «И у тебя есть несколько штанов на выбор». Она улыбнулась и пошла выбирать другие штаны.

Я поздравила ее с тем, что она смогла сама решить проблему, потому что очень важно похвалить ребенка за то, что он справился, это поставит окончательную точку в ситуации.

Я не думаю, что есть какие-то волшебные приемы в деле воспитания детей. Воспитать ребенка, пройти с ним вместе через все этапы развития - это настоящая миссия.

Да, иногда мы выбираем неверный путь, тогда надо иметь мудрость повернуть назад и попробовать другую дорогу.

Пройдя через множество истерик со своим ребенком, я, наконец, увидела свет в конце туннеля и очень хочу поделиться этой находкой с другими родителями. Надеюсь, что у вас этот метод тоже сработает.»

Автора я, к сожалению, не знаю.

А какие способы используйте вы сейчас, чтоб остановить конфликт или истерику в зародыше?

Поделитесь, пожалуйста, в комментариях.