

Як заспокоїти дитину, якщо вона ние та капризує?

Я впевнена, що майже кожна мама стикалася з дитячими капризами, плачем, а, можливо, істериками. І в кожній з мам є свої методи, як це припинити: можливо дати те, що дитина просила, хотіла, а може ігнорувати ці прояви дитячої слабкості, а можливо прикрикнути на дитину чи ще щось агресивніше, але, скажіть, працюють ці методи? Можливо в цей момент так, але чи повторюється подібне?

Давайте розглянемо насправді ефективні кроки, як заспокоїти дитину і, при цьому, які, насамперед, їй не шкодять ні психологічно ні фізично.

Отже...



1. Відреагувати.

Звернути на дитину увагу в цей час коли вона плаче, повернути до нього голову, але нічого не говорити в цей момент.

2. Приєднатися.

Подійті до дитини. Стати перед дитиною на одному з ним рівні. Опуститься до нього, але поки ще не розмовляти.

3. Аналіз ситуації.

Подивитись на вираз обличчя своєї дитини. Вона може плакати з різних причин: може бути злою або у відчаї, що щось не виходить, може бути засмученою чимось. Враховуючи ту емоцію, яку ви побачили на його обличчі, запитати: «*ти засмучений?*» «*ти злишся?*» «*у тебе щось не вийшло?*» це буде маленьким містком між вами і дитиною. При цьому дитина може кивнути.

4. Глибокий аналіз ситуації.

Тут вам треба зрозуміти причину, що ж трапилося? Ви можете думати одне, а у дитини зовсім інше. Просто скажіть: «*що трапилося?*» або «*я хочу зрозуміти... я хочу допомогти...*» або «*покажи мені чого ти хочеш?*» Після ваших цих слів діти починають з вами взаємодіяти.

ГОЛОВНЕ! Не оцінювати те, що вони говорять, не критикувати і не давати поради. Просто слухайте. Потім можете додатково запитати «що-небудь ще?»

Коли дитина виговориться, переходите до пункту п'ятого.

5. Відповідь дитині.

Ви можете бути абсолютно не згодні з тим, що дитина у вас запитала, але скажіть йому, перш за все, що ви його розумієте, розумієте його почуття: *«я тебе розумію, я розумію твої бажання, я розумію твої почуття і те що тобі дуже хочеться, але зараз я не планую це купувати... тому що...(поясніть чому)... вибач!»* «давай домовимося з тобою...» і пропонуєте їй який-небудь інший альтернативний варіант.

Що робить частішим дитячі істерики та капризи - це батьківський ігнор, відсутність уваги. чим більше ви будете не звертати на подібні дитячі прояви, тим сильніше вони будуть проявлятися . Іноді діти вигадують настільки витончені способи, щоб домогтися свого, що краще дорослому не ризикувати))) Намагайтеся налагодити взаємозв'язок вже на перших етапах появи подібних дитячих емоцій.

