5 фраз, які варто перестати говорити дитині під час істерики

Істерика — це момент, коли дитині складно керувати своїми емоціями. У цей час довгі пояснення та покарання зазвичай не допомагають.

1. «Припини негайно плакати!»

Дитина чує: «Твої емоції неправильні».

Скажіть натомість: «Я бачу, що ти дуже засмучений. Я поруч».

2. «Нічого страшного не сталося».

Для дитини її переживання в цей момент — справжнє.

Скажіть натомість: «Для тебе зараз це справді важко».

3. «Якщо не перестанеш — покараю».

Страх може зупинити поведінку, але не допомагає дитині навчитися регулювати емоції.

Скажіть натомість: «Я не дозволю тобі бити/кидати/ламати. Я допоможу тобі заспокоїтися».

4. «Подивись, як ти себе поводиш!»

Сором підсилює напруження й не вчить дитину справлятися з почуттями.

Скажіть натомість: «Ти зараз дуже злишся. Давай спочатку заспокоїмося, а потім поговоримо».

5. «Будеш так себе вести — я піду».

Для дитини це може звучати як загроза втратити батьківську близькість.

Скажіть натомість: «Я залишаюся поруч. Але я не дозволю тобі завдавати шкоди собі чи іншим».

Головне правило: під час істерики спочатку заспокоїти, потім пояснювати. Спочатку контакт і безпека — після цього правила та розмова.

Ваша спокійна реакція — один із головних інструментів, за допомогою якого дитина вчиться регулювати власні емоції.

Олександр Фотуйма
Психолог, PhD · 25+ років практики
Instagram: @oleksandrfotuima · WhatsApp / Telegram: напишіть слово «Гайд» для отримання додаткових матеріалів

Матеріал має освітній характер і не замінює консультацію фахівця.