

**ЖИТТЯ
БЕЗ НЕРВІВ!**

ДИТЯЧА ІСТЕРИКА. ЩО РОБИТИ?

Три стадії дитячої істерики:

1. Не бачу, не чую.

Дитина перемикається в режим екстреного виживання «бий і біжи». І в цій стадії найважливіше - забезпечити безпеку (наприклад каліцтво, яке може отримати, перекинувши на себе полицку з книгами). *Є небезпека — беремо на руки і утримуємо, небезпеки немає - сідаємо поруч і чекаємо.*

2. Я тебе люблю - не люблю.

Малюк ще кричить, але поступово починає «включатися». Він може кликати вас, кричати, що не любить. Але він вас помітив, і його крик - це крик про допомогу. *Сідаємо поруч на один рівень з малюком і тихим доброзичливим голосом, як мантру повторюємо, що ви тут, поруч, і що дуже його любите і розумієте.*

Важливо, щоб ваше обличчя було перед його очима. Це допомагає нервовій системі малюка переключитися на інший рівень сприйняття.



3. А давай підемо в зоопарк.

Третя стадія - це глибокий довірчий контакт. У малюка з'явився новий досвід проходження через те, що для його нервової системи здавалося нездоланим. Він отримав підтримку і безумовне прийняття. Малюк практично заспокоївся, на його обличчі проявляються емоції.

Сидить в контактi. Обійміть або продовжуйте дивитися один на одного і посміхатися. Дітякам, які можуть говорити, допоможіть назвати прожиті почуття і обговоріть варіанти виходу з кризи: «А як би можна було вчинити в наступний раз?» «Що ми можемо зробити зараз разом?» важливо проговорити варіанти, які допоможуть в наступний раз пройти цю ситуацію по-новому.

Поради дорослому при зустрічі з сильними емоціями дитини:

1. **Правило паузи.** Порахуйте до десяти і. Запишіть себе «Що відбувається?», «Що відчуває зараз дитина?».
2. **Не дайте сильним почуттям захопити і вас.** «Заземляйтеся» - фізично посувайтеся, відчуйте землю під ногами, подихайте (видих в два рази довший за вдих).
3. **Дайте дитині час і простір самій впоратися з раптово нахлинувшою емоцією;** дайте попити води.
4. **Коли спаде основний потік емоцій, спробуйте обійняти і приголубити дитину.** Зараз вона, як ніколи, потребує вашого прийняття. Ваш спокій і слова розуміння «Я тобі співчуваю», «Я тебе розумію» - кращий засіб для примирення.
5. **Називайте почуття чи емоцію, яку відчуває зараз дитина:** «Ти сердишся, бо я...», «Ти засмутилася, через те...»
6. Дитина, бачучи, що дорослий здатний витримувати (контейнувати) напругу її емоцій, засвоює, що вона у безпеці, її люблять, навіть, коли вчинки її погані, її приймають. Вона вчиться розрізняти наміри і вчинки, почуття і способи вираження почуттів.