

## ИСТЕРИКИ И КАПРИЗЫ. ЧТО ДЕЛАТЬ РОДИТЕЛЯМ И КАК УСПОКОИТЬ РЕБЕНКА?



*Одной из наиболее частых проблем, с которыми приходится сталкиваться родителям двух, трехлетних малышей - это бесконечные детские истерики и капризы. Чтобы понять, что является причиной детских истерик и капризов и что может провоцировать приступы, важно прежде всего рассмотреть понятия «капризы» и «истерика».*

**Каприз** - стремление детей, прежде всего дошкольного и младшего школьного возраста, добиваться чего-то запретного, недостижимого или невозможного в данный момент. Капризы обычно бывают беспричинны, почти всегда сопровождаются плачем, криком, топанием ног, разбрасыванием первых подвернувшихся под руку предметов. Капризы ребенка бывают нелепые и не всегда выполнимы, часто дети раннего возраста, сами не могут понять, чего хотят. И дело здесь не только в том, что многие из них не умеют еще говорить, но и в том, что мыслительных навыков для обобщения своих переживаний и эмоций не хватает. Капризы могут быть мимолетными, могут сохраняться весь день, иногда капризы продолжаются довольно долгий период.

**Истерика детей** - это своего рода «игра на публику». Детская истерика обычно сопровождается малыми припадками: громогласный плач, крики, битье головой о стену или пол, расцарапывание лица. Характерной особенностью детских истерик является то, что они возникают в ответ на обиду или неприятное известие, усиливаются при повышенном внимании окружающих и могут быстро прекратиться после того, как это внимание иссякнет.

Благоприятными условиями для возникновения капризов являются переутомление, некомфортная обстановка, неудобная одежда, плохое самочувствие, повышенная эмоциональная возбудимость, чувствительность.

Детские истерики и капризы почти всегда являются следствием неправильного поведения родителей. Если ребенку все разрешают, выполняют все его требования, «только бы он не расстроился», то последствия такого воспитания - обычная капризность, избалованность и вседозволенность. Многим мамам не удастся ничего придумать в такой сложной ситуации и они предпочитают уступить, лишь бы он замолчал. Это, конечно, вынужденный, но опасный путь. Он ведет к тому, что реакции детей закрепляются и в следующий раз повторится нечто подобное, только с еще большей силой.

### **Рекомендации для родителей**

Родителям следует четко определить список разрешенных и запрещенных вещей, и всегда придерживаться однажды установленного запрета. Ребенок, склонный к ярким реакциям, использует любую трещинку в отношениях между членами семьи. Дети гораздо наблюдательней, чем мы думаем. И прекрасно понимают, кем можно манипулировать своими истериками. Ни в коем случае один из родителей не должен отменять запретов другого. Родители не должны позволять ребенку добиваться желаемого с помощью истерик. В то же время, конечно, нужно быть терпеливыми и уметь находить компромиссы.

### **Как предотвратить истерику у детей? Как успокоить истерику у ребенка?**

Прежде всего, нужно взять себя в руки и постараться не раздражаться. Не стоит в момент разыгравшихся страстей пускаться в длинные объяснения, пытаться достучаться до сознания и совести малыша. К выбору наиболее эффективного метода надо подходить с учетом особенностей ребенка и вашего собственного темперамента. Наиболее гуманный способ - отвлечь малыша.

### **Научитесь предупреждать вспышки**

Дети скорее раздражаются плачем и криком, когда они устали, проголодались или чувствуют, что их торопят. Постарайтесь предвидеть такие моменты: не отправляйтесь в магазин за покупками, когда ваш ребенок проголодался. Собираясь в сад, не предлагайте надеть одежду, которую ребенок не может терпеть.

### **Переключайте детей на действия**

Маленькие дети более склонны реагировать на просьбу родителей сделать что-то, так называемые команды «вперед», чем прислушаться к просьбе прекратить делать что-то. Поэтому, если ваш ребенок кричит и плачет, попросите подойти к вам, дайте ему что-нибудь в руки, вместо того, чтобы требовать прекратить крик. В первом случае он более охотно выполнит просьбу.

### **Назовите ребенку его эмоциональное состояние**

Ребенок может оказаться неспособным выразить словами (или просто осознать) свое чувство ярости. Чтобы помочь ему контролировать свои эмоции, вам следует присвоить им определенное название, например: «Может быть ты сердисься потому, что не получил пирожного». Дайте ему четко понять, что, несмотря на чувства, есть определенные пределы его поведению. Скажите ему:

«Хотя ты и рассердился, нельзя кричать в магазине». Это поможет ребенку понять, что есть ситуации, в которых такое поведение не допускается.

### **Скажите ребенку правду о последствиях**

При разговоре с маленькими детьми часто бывает полезным объяснить последствия их поведения. Объясните все очень просто: «Если ты будешь продолжать, то у тебя разболится голова; ты пропустишь много интересного и т.д.».

### **Детские истерики в общественных местах**

Если уж дело дошло до того, что он улегся на тротуаре у витрины, колотит ногами, и кричит во все горло: «Хочу!», - то твердо и простыми словами объясните ребенку, почему вы не будете выполнять его требование. Детские истерики в общественных местах нередко рассчитаны не столько на родителей, сколько на посторонних. Если вы уступите сейчас, отныне каждое совместное посещение магазина превратится в кошмар. Конечно, в каждом конкретном случае приходится поступать по-разному, но постарайтесь не реагировать на «советы» посторонних, по возможности переждите эту вспышку, дождитесь, когда аффект станет вялым, продолжайте свой путь в молчании. Потом, по прошествии небольшого времени, когда ребенок успокоится, необходимо обсудить происшедшее.

### **Не поддаваться на провокации ребенка во время истерики**

Как только начинается истерика - встаньте и выйдите из комнаты. Пусть кричит, пусть падает на пол и стучит ногами. Подобное шоу рассчитано на зрителя. Поверьте, кричать, когда на тебя никто не обращает внимания, неинтересно. Через некоторое время ребенок успокоится и возобновит общение с вами. Лучше дождаться, пока он сделает это сам, так как некоторые дети ждут обращения к ним взрослого, чтобы начать истерику снова. Сразу же переключите его на какое-то действие - принести что-нибудь, разобрать коробку с нитками или бусами, позвонить бабушке и т.п.

### **Как вести себя с ребенком после истерики?**

Главное - выработайте всем семейством единую линию запретов и поощрений. Нужно учить ребенка выражать свои желания приемлемым способом, объяснять, что криком получить требуемое невозможно, и своим поведением не закреплять у ребенка подобные манипуляции.

***Удачи Вам в общении с ребенком и в его развитии!***

*Уважаемые родители!*

*Вы всегда можете получить поддержку обратившись в Службу оказания услуг психолого-педагогической, методической и консультативной помощи. Консультант Службы совместно с вами найдет решение возникающих проблем. Получить бесплатную консультацию можно очно или дистанционно (по телефону или посредством письменного обращения). Для получения консультации необходимо позвонить по номеру 8 (416) 2 226 247 или на сайте [родители28.амур-уро.рф](http://родители28.амур-уро.рф). Консультации оказываются бесплатно.*