

Консультация для родителей

«Детские капризы и истерики»

Каждый из вас, хотя бы раз, сталкивался с детскими капризами и истериками. Предлагаю разобраться, что такое детский каприз, истерика и что делать нам взрослым, попавшим в подобную ситуацию.

Каприз - малообоснованное желание, причуда, прихоть; необоснованное или не аргументированное требование чего либо.

Истерика у ребенка может проявляться нытьем и плачем, или еще того хуже, когда ребенок кричит и воет, как пожарная сирена, пинает и бьет всех и все вокруг, падает на пол, закатывая глаза и перестает дышать. Капризы и истерики, в равной степени, характерны и для мальчиков, и для девочек в возрасте от одного года до трех лет.

Дети могут иметь разные типы темперамента поэтому, у некоторых детей приступы негодования случаются регулярно, а у других чрезвычайно редко. Капризы являются нормальной частью развития ребенка, не следует относиться к ним, как к чему-то экстраординарному и негативному.

Если ребенок здоров, то немотивированного негативного поведения у него не бывает. Прежде чем понять, как предотвратить истерику, разберемся в возможных причинах.

Причины истерик и капризов детей	Действия родителей
Переутомление (в том числе и после долгих занятий без движения, особенно после длительного просмотра мультфильмов), не комфортной обстановки, неудобной одежды,	Не допускать длительный просмотр мультфильмов, долгих занятий без движения. Старайтесь менять деятельность одну на другую, переключая внимание ребенка.

плохого самочувствия, повышенной эмоциональной возбудимости, чувствительности;	
Боль - он мог удариться, и Вы этого не заметили, не пожалели, (или к примеру на приеме у врача рассердиться на него за больной укол);	Исправить положение Вы можете только своим вниманием, поддержкой, объятиями, контактом «глаза в глаза», справедливым разрешением ситуации, активным слушанием, пониманием, и только после того переключением внимания крохи на что то другое: «Давай, почитаем сказку, поиграем в игру...» Сразу же переключать внимание, не разобравшись в проблеме, вызвавшей капризы не практично, неразрешенные проблемы имеют свойство возвращаться на круги своя.
Испуг - он мог испугаться, (даже, к примеру, резкого голоса или движения);	Необходимо понять и принять, что ребенок в таком возрасте еще не понимает, что Вы не можете играть с ним всё свое время, и тем не менее, старайтесь уделять ему как можно больше своего внимания, посвящать больше времени совместным занятиям, постепенно приучая и к самостоятельным играм, рисованию, лепке, прикладному творчеству.
Обида - он мог обидеться, исходя из разных ситуаций (чувствует себя отверженным, никому не нужным, либо забрали игрушку);	
Досада - он мог расстроиться, из-за того, что что - то произошло не так, как он хотел, (над чем он не может иметь контроль, купили что то не то, подарили не то);	
Недостаток внимания – в «хроническом» и кратковременном виде;	
Шантаж - ребенок требует чего то, например сладкое или игрушку в магазине, стремление управлять	Стремление ребенка шантажировать и управлять взрослыми так же не рождается на пустом месте - а

Вами.	проистекает из систематического неправильного поведения родителей.
-------	--

Для того, что бы проанализировать, что именно является причиной частых истерик и капризов Вашего малыша: необходимо ответить на следующие вопросы:

- 1) Как часто ребенок впадает в истерику?
- 2) Как долго это длится?
- 3) В какое время это чаще происходит?
- 4) В чьем присутствии (мамы, папы, бабушки и пр.)?
- 5) Где это случается?
- 6) Что служит поводом этому?
- 7) Каковы последствия каждого случая?

Если в течении 3 - 4 недель Вы сможете записывать ответы на эти вопросы, то многое станет понятным о своем ребенке и причинах его истерик. Вы сможете выбрать для себя те способы, которые помогут предотвратить подобное негативное поведение.

Чего нельзя делать до, во время и после истерики:

Чрезмерно уступать.	Если Вы будете ребенку все разрешать, все его требования выполнять "только бы не плакал", то тут и зародится его вседозволенность и избалованность, а отсюда и все вытекающие последствия в виде истерик. Многие мамы в этой нервотрепке предпочитают уступить, лишь бы малыш замолчал. А дети они от природы очень практичны, и, протоптав такую короткую дорожку к желаемому, они
----------------------------	---

	воспользуются ею еще не раз, ведь это путь меньшего сопротивления. У маленьких детей очень абстрактные понимания что хорошо, а что плохо «это работает, значит, буду пользоваться» думает малыш.
Читать морали и нотации.	Во время истерики, они просто бесполезны, ребенку сейчас не до них. Как можно и как нельзя себя вести нужно объяснять дружелюбным тоном в спокойной обстановке, когда ребенок успокоится.
Физически наказывать.	Физическое наказание и озлобленные окрики в такой экстренной ситуации могут только добавить масла в огонь. Каждый родитель решает сам использовать или нет физическое наказание в семье, но принимая это решение, нужно иметь в виду несколько моментов: - В зависимости от темперамента, дети, к которым в детстве применяли физическое насилие обычно становятся или забитыми, всего боящимися, тревожными, или агрессивными, озлобленными. - К физическим воздействиям дети со временем привыкают так же , как к крикам или стоянию в углу и они просто перестают действовать. - Ребенок воспитывается через

	подражание родителю, и если тот применяет силу в решении проблем, то ребенок с легкостью перенимает такой опыт воздействия на других.
Кричать на ребенка, приказывать в повелительном наклонении.	Есть такой красивый принцип все самое важное должно быть сказано ребенку шепотом (или тихо напевая). Крики, также как и насилие, также рожают обратную реакцию. Держите себя в руках, проявляйте спокойствие, тем Вы подадите положительный пример. Помните, что, накричать на ребенка легко, а вот ОБЪЯСНИТЬ ему, в чем он не прав и в чем заключается его вина, да так чтобы он действительно понял вот где целое искусство. Да, этот способ не приносит быстрого решения проблем, занимает много времени, для него нужна Ваша живая фантазия, смекалка, умение понять ребенка, но его результаты самые качественные и долговременные. И самая главная награда Ваша крепкая дружба с ребенком, его основополагающее к Вам доверие.
Высмеивать ребенка, переводить все его чувства в шутку.	Если переводить любое проявление чувств (в том числе и обиду, гнев и прочее) и потребностей ребенка в шутку, то, это как метод, может срабатывать на первых порах, и ребенок даже смеяться будет над собой. Но если это войдет в систему: то у него в

	подсознании может закрепиться мнение, что его чувства и потребности не воспринимают всерьез, отсюда может вытечь глубинное чувство «никому ненужности», внутренней обиды на Вас.
Полностью игнорировать, оставлять, закрывать в комнате на замок, одного наедине со своей истерикой. 	Бывает, что маленький ребенок кричит и ревет, и не может успокоиться только потому, что... он не может успокоиться без мамы... Ему уже ничего не надо, лишь б его мама к сердцу прижала, пожалела. В таких случаях Вы должны быть рядом, ведь Вы, безусловно, любите малыша, не смотря ни на что. Игнорируйте проявления истерики, но не самого ребенка.
Говорить «Ты плохая девочка, раз так маму не слушаешься», «Ты плохой мальчик, как тебе не стыдно реветь! Мальчики не плачут!»	Никогда нельзя осуждать ребенка за его чувства, любые чувства имеют место быть. Нельзя называть его «плохим», «жадным», «вредным», так, сам не ведая того, родитель дает ребенку установку быть таким. Помните, что Вы скажете ребенку о нем самом, он признает и примет как прописную истину. «Я плохой? Ну и буду таким!». Иными словами: «Как вы лодку назовете, так она и поплывет». Ой, как много чего делать нельзя. А где же решение проблемы? Не будем ходить вокруг да около...

Как предотвратить истерику ребенка:

Атмосфера любви в семье;

В спокойные моменты чаще говорите ребенку, как Вы его любите, причем не за хорошие поступки, а просто так, потому что он есть.

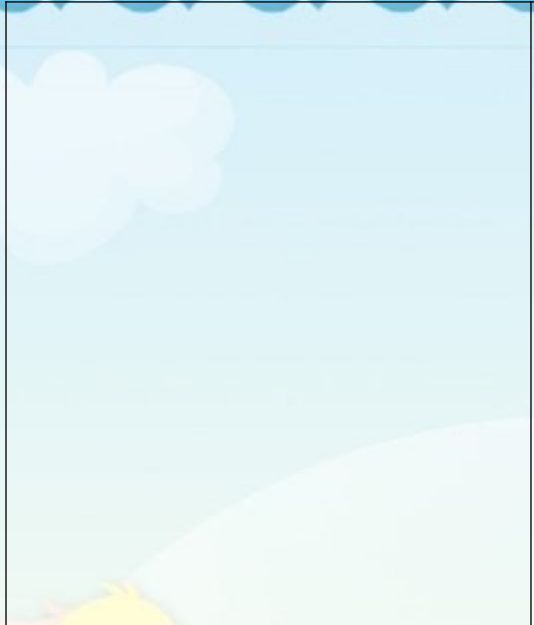
Чаще обнимайте ребенка, вспомните правило «8 и объятий в день », оно сделает ребенка счастливым. Совместные прогулки и занятия с ребенком (рисованием, поделками, лепкой, танцами и пением, гимнастикой). Семейные традиции (совместное проведение праздников, выходных дней) укрепят Вашу семью.

Одна политика воспитания для всех;

Необходимо четко определить список строго запрещенных, запрещенных в отсутствии взрослых, и разрешенных для малыша вещей. Еще более важно придерживаться этой политики всегда и всей семьей. В то же время, конечно, в воспитании, нужно набраться терпения и уметь идти на компромиссы с ребенком.

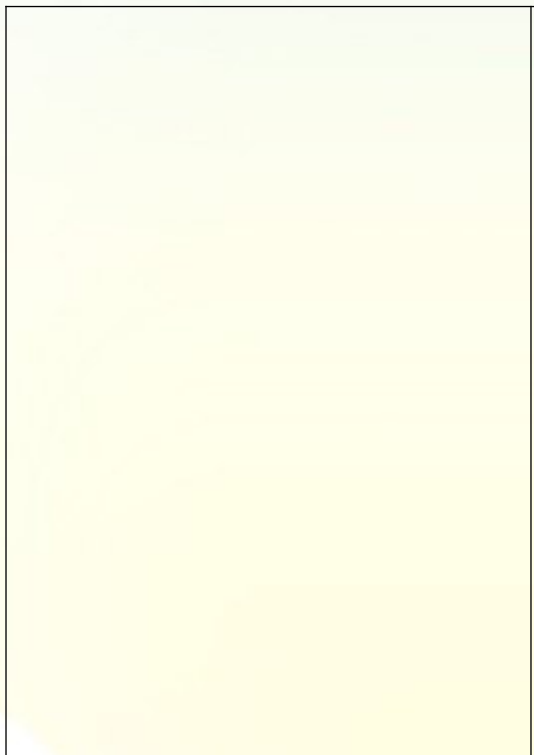
Обсуждения и беседы «Что такое хорошо и что такое плохо».

Чтобы ребенку лучше понять и принять, как «можно» и как «нельзя» поступать - это нужно обсуждать заранее, не дожидаясь скандалов на примере окружающих, в сказках (сказкотерапия), в сюжетной игре (инсценировки с куклами, кукольный театр, режиссерская игра). Правильно понятые правила поведения, многократно проигранные ребенком в игре и обсужденные после



сказки лягут гораздо прочнее, чем через чтение ему нотаций и моралей. Рассказ игра, в которой малыш преодолевает все свои недостатки, совершает героические поступки помогает ему понять себя, своё место в этом мире (аудиосказка "Доброта. Сказки о Малыше Похожем На Тебя", а также книга "Сказкотерапия: "Жила была девочка, похожая на тебя... Бретт Д.)

Если готовится «разразиться гроза»



Активно слушать ребенка это значит дать понять ребенку, что Вы понимаете то, что он вам пытается передать, при этом проговариваете ему его же чувство. Сделать это можно с помощью «Ты сообщения». Что это такое? К примеру, ситуация: у ребенка отняли в песочнице лопатку. Он готов зайти слезами. Мама: «Мальчик забрал у тебя лопатку. Ты очень огорчен и рассержен на него» вот это называется у психологов «Ты сообщением».

Далее проговаривается, что драться и кричать нельзя в любом случае, и ситуация разрешается мирным методом (берется игрушка взамен и т.п.), истерики нет. Формулируйте слова, обращенные к ребенку ясно и четко. Но,

	не стоит начинать свои фразы с ТРЕХ ЗАПРЕЩЕННЫХ СЛОВ: "если", "ты" и "почему (зачем)". Слово "Если" воспринимается ребенком как угроза, "ты" как сигнал нажима на него, а "почему" требует объяснения своего поступка, что ему пока не под силу.
Переключите ребенка на действия, отвлеките его, на что то интересное;	«Только не начинай кричать! Не стони!» говорите Вы, и ребенок кричит в два раза громче? Это распространенная реакция маленьких детей. По своей психологии ребенок скорее отреагирует на Вашу просьбу сделать что то, чем прислушается к просьбе чего - то НЕ делать. Поэтому, если Ваш малыш начинает плакать, переключите его внимание на действия: попросите его подойти к Вам, дайте ему возможность чем - то заняться, хорошо, если у Вас будет на этот случай при себе небольшая игрушка. Тогда он более охотно выполнит Вашу просьбу, нежели в первом случае.
Если требование, которое предъявляет Вам ребенок выполнить невозможно, то можно попробовать помечтать вместе с ним на эту тему.	Этот психологический прием срабатывает! Фантазирование с ребенком о сильно желаемом, но невозможном, часто помогает больше, чем «разумные доводы».

Если истерика началась:

- Взять себя в руки и постараться сохранять спокойствие.
- Оказаться с ребенком на одном уровне взгляда.
- Твердыми и простыми словами объясните ребенку, почему выполнение его требования невозможно. Порой это нужно сказать несколько раз.

Если он делает вид, что не слышит, и продолжает истерить, предупредите: «Пока ты кричишь, я не могу с тобой разговаривать. Я так не понимаю тебя», если он не слышит повторить.

Помните, что подобное «шоу» рассчитано на зрителей. Просто начинайте игнорировать истерику, не обращайте внимания на "советы" и комментарии посторонних, просто будьте рядом с ним или же, продолжайте свой путь в молчании.

Если на ребенка никто не обращает внимания, то кричать ему вскоре станет неинтересно, он успокоится и готов будет возобновить общение с вами.

Когда напряжение спадет, постарайтесь сразу же переключить его внимание на какое - то интересное для него действие остановитесь на детской площадке, если вы дома предложите, например, позвонить папе, бабушке и т.п.

Позднее, возможно вечером, когда Вы будете уверены, что эту тему пора затронуть, объяснитесь с ребенком: « Что сегодня произошло, что ты сделал(а) неправильно, как надо было попросить » . Расскажите ребенку, что в тот момент чувствовали Вы: стыд, раздражение... Объясните, что такими поступками он(а) никогда и ничего не добьется, что свои желания нужно выражать спокойно, с помощью слов, а не слез и криков.

Обязательно научите ребенка нести ответственность за свои проступки, к примеру, извиняться, это позволит ему в следующий раз вести себя более осознанно.

А как же наказать? Если ребенок старше 2 - 3 х лет это может быть впрямь: но не нужно его шлепать по попе и ставить в угол, а в качестве наказания лишить его чего - то интересного, например, отказаться от планируемой

поездки в эти выходные в зоопарк, или очередного похода в детское кафе. Обязательно нужно это проговорить и объяснить малышу, почему Вы это делаете.

Итог:

Воспитать маленького кроху очень сложно, поскольку он многого не понимает и действует инстинктивно. Капризы и истерики это своего рода инстинкты, когда ребенок прибегает к примитивным формам своего негодования и протеста. Пока что такими поступками он может выразить свои внутренние переживания. Если родители воспользуются рекомендациями психологов, то придут к положительному итогу.