

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение
«Детский сад № 1 посёлка Никольское»**

Консультация для родителей

Как справиться с детскими капризами.

Подготовила

Педагог-психолог

Зерова Н.А.

2018

Как справиться с детскими капризами и истериками

Детские истерики - одна из самых неприятных вещей для родителей, особенно когда ребенок достигает возраста двух лет. Однако психологи считают, что дети не закатывают истерики просто потому, что им нравится вести себя плохо, или из-за стремления манипулировать родителями. Чаще крик - это симптом злости и неудовлетворения, и криком дети выражают эти эмоции, потому что не могут сказать словами, что им не нравится. Чтобы справляться с такими ситуациями быстро и максимально правильно, следует научиться сохранять спокойствие и понимать, что беспокоит ребенка.

1 Сохраняйте спокойствие. Худшее, что могут сделать родители, когда у ребенка истерика, - это ответить на вспышку гнева вспышкой гнева. Дети успокаиваются, если родители спокойны, особенно в моменты истерик, поэтому если вы на взводе, не стоит ожидать от ребенка спокойствия. Сделайте несколько глубоких вдохов, прежде чем как-либо отреагировать.

2 Убедитесь, что у ребенка есть то, в чем он нуждается. Помните, что истерика - это не всегда попытка добиться своего. Это также может быть следствием недовольства, отсутствия внимания с вашей стороны или даже физиологической проблемы (низкий уровень сахара в крови, боль, проблемы с пищеварением). Возможно, у вашего ребенка режутся зубы, он испачкал подгузник или хочет спать. В этих случаях важно не пытаться договориться с ребенком, а дать ему то, что ему нужно, и истерика сойдет на нет.

- Дети часто закатывают истерики, когда хотят спать. Регулярный режим позволит избежать этого, если истерики вашего малыша случаются по этой причине.
- Если уходите из дома с ребенком, всегда держите при себе здоровую пищу для перекуса, чтобы малыш не закатил истерику из-за голода.

3. Спросите, что не так. Дети хотят, чтобы их услышали, и истерика - это нередко лучший способ, которым они могут этого добиться. Seriously поговорите с ребенком и спросите, что не так, а потом выслушайте его. Это может помочь. Возьмите ребенка на руки и отдайте ему все свое внимание, чтобы он мог все вам объяснить.

- Это не значит, что вам нужно всегда давать ребенку то, чего он попросит. Важно обращаться с ребенком уважительно, как с любым другим человеком. Даже если ваш ребенок не хочет идти в школу и хочет новую игрушку, он имеет право заявить об этом желании.

4 Вместо того чтобы просто отказывать, давайте четкие объяснения. Многие родители любят просто говорить "нет" или "потому что я так сказала", не объясняя причин, и это не нравится детям. Давать длинное объяснение не нужно - достаточно

просто пояснить, почему вы так поступаете, и это поможет ребенку разобраться в ситуации.

- Например, если вы находитесь в магазине, а ребенок капризничает, потому что хочет сладкие хлопья для завтрака, напомните ему, что ему нравится есть на завтрак овсянку с фруктами, поэтому нет необходимости покупать еще и хлопья.

5 Предложите ребенку выбор стратегий решения проблемы. Например, ваш сын хочет мороженое, но время приближается к ужину. Скажите: "Саша, ты очень-очень расстроен. Или успокойся, или тебе придется пойти в свою комнату". Вы дали ему выбор: либо контролировать себя, либо, если он не может этого сделать, удалиться в место, где он не будет влиять на других. Если он сделает правильный выбор (успокоится), не забудьте его похвалить: "Ты попросил мороженое, и я сказала «нет». Молодец, что понял этот ответ".

- В свою очередь, предупредите его о последствиях его поведения и сдержите свое слово, если он выберет каприз. Например, отведите его в детскую и твердо скажите, что он там останется, пока не успокоится. Сделать это с двухлетним ребенком гораздо легче, чем с восьмилетним, поэтому чем раньше вы начнете обучающий процесс, тем лучше.

6 Стойте на своем. Старайтесь понять ребенка, но не отступайте от своего. Объяснив причину своих действий, не меняйте свое решение. Ребенок может успокоиться, а может и не успокоиться, но он в любом случае запомнит, что истерика не приведет к желаемому результату. В следующий раз, когда ребенок захочет чего-либо, он уже не будет настроен так капризничать.

7 Примите меры для предупреждения травм. Дети могут резко двигаться во время истерики, поэтому следует убрать все опасные предметы, чтобы защитить ребенка от травмы.

- Старайтесь не ограничивать ребенка физически по время истерики, но в некоторых случаях это необходимо для того, чтобы ему было спокойнее. Аккуратно, но крепко возьмите ребенка (не давите слишком сильно). Спокойно поговорите с ребенком, особенно если его капризы стали результатом недовольства, гнева или незнакомой обстановки.

8 Держите себя в руках. Ребенок будет брать с вас пример, и если вы начнете кричать и закатывать "взрослые" истерики, ребенок поймет, что такое поведение допустимо в вашем доме. Контролировать себя непросто, однако спокойствие и собранность - это лучшее, что вы можете сделать для себя и ребенка. Сделайте паузу, если вам нужно прийти в себя. Попросите супруга или супругу либо другого близкого человека присмотреть за ребенком, пока вы успокаиваетесь. Если нужно, оставьте ребенка в его комнате.

- Не шлепайте ребенка и не кричите на него. Это лишь напугает ребенка и запутает еще больше. Так вам не удастся построить здоровые и доверительные отношения.

- Важно также подавать пример ребенку с помощью позитивного общения со вторым родителем. Не ссорьтесь на глазах у ребенка и не расстраивайтесь, когда что-то сложится не так, как вы хотите.

9 Что бы ни случилось, старайтесь дать ребенку понять, что его любят. Иногда дети капризничают, потому что хотят больше внимания и любви. Лишение ребенка своей любви - неверный способ воспитания. Что бы ни произошло, ребенок должен знать, что вы его любите.

- Не ругайте ребенка и не говорите, что вы разочарованы в нем, если он закатит истерику.
- Обнимите ребенка и скажите, что любите его, даже если вы очень недовольны его поведением.

Сделайте паузу

1 Во время истерики сделайте паузу. Не пытайтесь донести что-то до ребенка, если он заливается в истерику. Дайте ему время накричаться. Произносите фразы, которые опишут то, что чувствует ребенок. Можно сказать так: "Я понимаю, что ты очень устал за день" или "Ты наверняка очень расстроен из-за того, что не можешь получить то, чего хочешь, прямо сейчас". Это не только поможет ребенку оформить чувства в слова, но и позволит вам проявить сочувствие, не совершая никаких действий. Возможно, в этот момент лучше оставить ребенка, пока он не успокоится.

2 Скажите ребенку, что сейчас вы делаете паузу. Если ребенок бьется в истерику и не реагирует на ваши слова, иногда молчание - лучший способ борьбы с этим. Скажите ребенку, что вы делаете паузу до тех пор, пока он не успокоится.

- Сохраняйте спокойствие сами, чтобы ребенок брал с вас пример.
- Не используйте это как наказание - суть в том, чтобы дать ребенку возможность прийти в себя самостоятельно.

3 Отведите ребенка в безопасное место. Это может быть его комната либо другое помещение, где вы сможете оставить его одного. Там не должно быть никаких отвлекающих факторов (компьютера, телевизора, игр). Место должно быть тихим и уютным, чтобы оно вызывало ассоциации со спокойствием.

- Не запирайте дверь на замок. Это опасно, и ребенок может воспринять это как наказание.

4 Объясните ребенку, что вы поговорите с ним, когда он придет в себя. Это позволит ребенку понять, что вы перестаете общаться с ним потому, что его поведение неприемлемо, а не потому, что он вам не нужен. Когда ребенок станет спокойнее, начните обсуждать истерику и те вещи, которые беспокоят ребенка.

5 Поговорите с ребенком, когда наступит подходящее время. Когда малыш перестанет капризничать, поговорите о случившемся. Спросите, почему он был расстроен, не ругая и не осуждая его. Объясните, как все выглядит с вашей стороны.

- Важно относиться к ребенку не как к врагу, даже если вы огорчены его поведением. Обнимите ребенка и мягко поговорите с ним, объясняя, что не всегда можно добиться своего.

6 Будьте последовательны. Для того, чтобы дети могли чувствовать себя спокойно, им нужна определенная система. Если они не будут знать, что произойдет в результате какого-либо поведения, они начнут вести себя неприемлемо. Каждый раз, когда ребенок будет закатывать истерику, отводите его в комнату и оставляйте одного. Вскоре он поймет, что крики и пинки ногами - менее эффективная стратегия, чем разговор.

7 Попробуйте демонстративно вести дневник. Если вы не готовы оставлять ребенка одного, можно переключить свое внимание. Когда ребенок начнет капризничать, скажите ему, что вы сейчас будете писать об этом. Возьмите дневник и начните писать, что произошло и как вы себя чувствуете. Спросите ребенка, что он чувствует, чтобы вы могли записать и это. Ребенок захочет участвовать в том, чем вы занимаетесь, и быстро забудет о криках и слезах.

Обратитесь к специалистам

1 Разберитесь в том, понимаете ли вы своего ребенка. Дети по-разному реагируют на различные методы воспитания. Попробуйте разные подходы, и вы поймете, что работает. Если ребенок устраивает истерики, несмотря на все ваши усилия, вам может потребоваться помощь врача или психотерапевта, который даст вам рекомендации в соответствии с особенностями вашего ребенка.

2 Обратите внимание на то, связаны ли капризы с внешними факторами. Некоторые условия могут провоцировать более частые истерики. Иногда дети оказываются чувствительными к некоторым продуктам (особенно к сахару), свету, большим скоплениям людей, музыке и так далее. Эти факторы раздражают ребенка и вызывают приступ.

- Понаблюдайте за тем, когда происходят истерики, и вы поймете, связаны ли они с обстановкой. Избавьтесь от раздражающего фактора и посмотрите, поможет ли это.

- Обратитесь к специалисту, если не можете понять, в чем причина истерики.

3 Посмотрите, станут ли истерики повторяться с такой же частотой, когда ребенок станет старше. Многие дети перерастают истерики, потому что учатся общаться более эффективно. Если ребенок продолжает капризничать в более сознательном возрасте, возможно, дело в какой-то проблеме. Покажите ребенка врачу или психотерапевту, чтобы разобраться в его состоянии.

- Отведите ребенка к специалисту, если истерики очень частые или сильные. Если ребенок катается по полу несколько раз в день либо если истерики стали выматывающими, следует посоветоваться с врачом, чтобы понять, что происходит. Серьезные частые истерики могут быть симптомом проблемы в развитии.

Советы

- Настройте ребенка на успех, а не на поражение. Например, если вы знаете, что у вашего ребенка был длинный день, и он не ел с обеда, пойдите в продуктовый магазин утром, а не сейчас. Если это невозможно, постарайтесь заинтересовать ребенка покупками и не задерживайтесь в магазине надолго. Не забывайте, насколько ребенок мал, и помните, что он еще только учится терпению.
- Если вы находитесь в общественном месте и ребенок начинает капризничать, иногда лучшее решение – это просто уйти, даже если вы вынуждены нести пинающегося и орущего ребенка на руках. Сохраняйте спокойствие и помните, что ваш ребенок ведет себя так под влиянием сильных эмоций, а не разума.
- Если ваш ребенок раскапризничался, посмотрите ему в глаза и нормальным голосом скажите ему, что вы его выслушаете после того, как заплатите в кассе. Покажите ребенку покупку, скажите, что папа это очень любит, дайте кассиру. Дайте ребенку покупку, пусть он сам даст кассиру, поблагодарите его, если он это сделает. Дайте ему понять, что он молодец, улыбнитесь и скажите ему: "Мне очень нравится, когда ты помогаешь маме". Улыбнитесь ребенку.
- Необходимо отметить, что дети с нарушениями развития могут не всегда понимать словесные инструкции. Иногда они даже могут повторить указания, но, тем не менее, с трудом, им следуют. Если вы сталкиваетесь с такой проблемой, попробуйте показать с помощью картинок то, что вы хотите. Вырежьте иллюстрации из журналов или нарисуйте человечков и поговорите о картинках с ребенком. Ребенок может лучше вас понять, если устные инструкции будут подкреплены визуально.
- Ни в коем случае не кричите и не говорите резко с ребенком, если хотите, чтобы он прекратил истерику. Объясните ему, что он делает, почему вы это не одобряете, и предложите иной способ самовыражения. Например: "Саша, ты вопишь и стучишь кулаками, и это нехорошо. Когда ты вопишь и стучишь кулаками, других людей это очень расстраивает. Я хочу, чтобы ты прекратил это делать и поговорил со мной. Я хочу понять, что тебя беспокоит, но я не понимаю твои слова, когда ты кричишь".
- Приступы гнева и капризы становятся манипуляцией, только если вы это позволяете. Зачастую истерика на самом деле не связана с тем, что только что произошло; это может быть выпуском накопившейся досады и недовольства от многодневных попыток хорошо себя вести, поступать правильно и учиться быть воспитанным маленьким человеком.
- Имейте в запасе план: когда вы приближаетесь к проблемному месту, например,

кассе в магазине, заранее обсудите ситуацию с ребенком: "Катя, в последнее время у нас возникают проблемы у кассы. Начиная с сегодняшнего дня, вот, что мы будем делать: когда ты подойдешь к кассе, ты сможешь выбрать пачку жевательной резинки, если ты будешь себя хорошо вести до этого момента. Если ты начнешь кричать и вопить, потому что тебе хочется еще одну пачку, тогда жевательную резинку не получишь вообще. Теперь, Катя, скажи мне, что мы будем делать?" (Ребенок должен повторить.) Если вы оба хорошо поняли план, нет необходимости повторять его снова и снова перед кассой. Если ребенок будет себя хорошо вести, он получит вознаграждение, как и было запланировано, а если нет, он ничего не получит. Он будет знать правила.

- Все дети разные, как и все возможные ситуации. Не существует универсального подхода. Вы как родитель должны контролировать ситуацию. Сохраняйте спокойствие и не нервничайте. Если вы разозлитесь, расстроитесь, почувствуете раздражение или разочарование, попробуйте сначала выйти из ситуации, а потом вернитесь и успокойте ребенка.
- В определенный момент ребенок должен начать принимать тот факт, что "нет" означает "нет". Однако если ребенок уже взрослый, вы должны объяснить, почему вести себя определенным образом нельзя.

Предупреждения

- Не ожидайте от ребенка поведения, которое не соответствует его возрасту. Как родители вы не обязаны мириться с грубым или оскорбительным поведением и должны установить границы дозволенного, но также учитывайте то, что некоторые вещи нормальны для определенного возраста. Помните, что сложные этапы пройдут, и ваша задача – направлять и любить своего ребенка на всем их протяжении, а не толкать его всеми силами к следующему этапу.
- Не уступайте ребенку только для того, чтобы избежать неловкой ситуации, потому что это учит ребенка устраивать шоу для толпы. Хотя родителям кажется, что все взгляды притянуты к ним, когда их ребенок капризничает на публике, на самом деле, большинство зрителей говорит: "Давай, давай!", когда видят, как родители устанавливают разумные пределы для своего ребенка.
- Разбалованный ребенок может лишь усугубить проблему, если вы находитесь в непростой ситуации. К примеру, если вы оплачиваете счета, а ваш ребенок кричит, это лишь все усложняет. Отправляйтесь туда, где сможете выпустить наружу свой гнев. Ни при каких обстоятельствах не обрушивайте свой гнев на ребенка, потому что

он в ваших затруднениях не виноват.

- Если вы уже попробовали все стратегии, перечисленные в этой статье, но все еще имеете дело с частыми истериками, возможно, пора обратиться за профессиональной помощью, чтобы лучше понять своего ребенка и знать, как с ним работать. Детям с нарушениями развития или другими трудностями может потребоваться помощь опытного специалиста. Объясните специалисту, что вы и ваш ребенок испытываете. Покажите статью, подобную этой, объясните, какие подходы вы попробовали, и расскажите, как они сработали. Профессионал может дать вам другие рекомендации или посоветовать дальнейший анализ ситуации.
- Ни в коем случае не поддавайтесь ребенку во время каприза или истерики. Это знак того, что ребенок выиграл и что он может вас контролировать. Учитесь справляться с капризами дома, и тогда вам реже придется смущаться на публике. Вы можете попробовать уступать по мелочам, потому что это дает детям чувство большего контроля над ситуацией, и они видят, что спокойное поведение вознаграждается!
- Не полагайтесь слишком часто на отвлекающие маневры (вроде жевательной резинки), чтобы положить конец детской истерике. Научите ребенка не закатывать истерики, и он быстрее разовьет другие механизмы психологической адаптации. Тем не менее, некоторые дети могут капризничать или закатывать истерику из-за того, что они более возбудимы или эмоциональны. Как и взрослые, некоторые дети по натуре спокойны, в то время как другие более экспрессивны. Хорошая истерика дает выход неудовлетворенной энергии, разочарованию, гневу и другим эмоциям. Это естественно. Если вы учите детей сдерживать свои эмоции, они станут взрослыми, которые не могут выразить свои чувства!
- В некоторых ситуациях следует оставлять ребенка одного. Нельзя бить детей. Физическое наказание учит ребенка тому, что можно применять физическую силу к другим (бить, пинать, ударять ладонью).
- Ни в коем случае не бейте и не оскорбляйте ребенка. Если вы выбрали телесное наказание, делайте это спокойно и ответственно. Обязательно заранее узнайте законы относительно телесных наказаний в вашем регионе.

