

Что такое детские капризы и истерика?

С детскими капризами и истериками приходится сталкиваться всем родителям. Они начинают проявляться у детей 2-3 летнего возраста. Почти всем родителям хотелось бы, чтобы маленький ребенок был спокоен и не отвлекал их от важных дел. Однако именно такое поведение ребенка должно насторожить взрослых. Для ребенка 2-4-х лет нормально упрямится, протестовать против посягательств на его свободу и на все родительские «надо», «сделай так» заявлять – «Не хочу!» «Не буду!». Почему же возникают эти проблемы поведения?



С одной стороны, с наступлением «кризиса трех лет» ребенок осознает, что взрослые не всегда верно понимают его желания и не всегда их осуществляют. С другой стороны, взрослые повышают требования к ребенку. Возникают противоречия между желаниями ребенка и особыми правилами окружающих, которые и проявляются капризами и истериками.

Как справиться с капризами и истериками?

Для начала необходимо выявить ПРИЧИНУ такого поведения. Понаблюдайте за ребенком, обратите внимание на момент появления капризов, что ему предшествовало?

Рассмотрим основные причины истерик и способы их коррекции.

1. **Ребенок стремится обратить на себя внимание.** Чтобы истерика не возникла по этому поводу, нужно заранее предупредить ребёнка, что в какой-то ситуации вы не сможете уделить ему время, и предложить ему альтернативный вариант для самостоятельного занятия.

2. **Ребенок хочет добиться чего-то желаемого.** В этом случае нужно несколько раз уверенно сказать «нет», если запрет действительно обоснован, и предложить ему альтернативные варианты.

3. **Ребенок не может выразить словами своё недовольство.** Необходимо научить его выражать свои эмоции другими способами. Более подробно этот пункт будет рассмотрен в следующем посте.

4. **Утомление, недосыпание, чувство голода.** Для детей, склонных к истерикам, очень важно соблюдение распорядка дня. Его надо кормить и класть спать вовремя, не допускать переутомления, не играть в активные игры перед сном. Если нужно рано утром идти в детский сад, разбудите ребёнка заранее и дайте ему время окончательно проснуться.

5. **Состояние во время или после болезни.** В этом случае ему нужно создать щадящий психологический режим и обратиться к врачу.

6. **Ребенок подражает за взрослым или сверстникам.** Нельзя требовать от ребёнка социально приемлемого поведения, если вы сами часто срываетесь и нервничаете, когда вас что-то не устраивает. Ведите себя так, как вы хотите, чтобы вёл себя ваш ребёнок.

Как справиться с истериками ребенка? Общие рекомендации.

1. Помогите ребенку справиться с этими противоречиями.

- Определение **границ** того, что можно, а что – нельзя. Об этом маме и папе необходимо договориться **заранее**, чтобы требования к ребенку были одинаковы.
- Предоставление **выбора**. Необходимо для развития самостоятельности. Ребенок может сам выбрать, что ему кушать, во что играть и т.д. Можно использовать одну уловку: «выбор без выбора» или «иллюзия выбора». Мы предлагаем ребенку то, что мы хотели бы, чтобы он выбрал вместе с тем, что он точно не выберет. Например, ребенок не хочет есть кашу. Еще больше он не любит творог. Мы предлагаем ребенку на выбор кашу или творог.

2. Научите ребенка понимать противоречия.

- Назовите его действие (ты бросил книгу, ты хочешь меня ударить,...). Это позволяет ребенку понять, что он делает.
 - Назовите его эмоцию (ты злишься, ты расстроен,...). Это позволяет ребенку узнать, как называется то, что он чувствует.
 - Предложите альтернативу (потопать как медведь, порычать как лев, бросить специальные мячики, побить подушку). Эмоции необходимо отреагировать.
-

