Консультация для родителей

«Капризный ребёнок или как справляться с детскими истериками?»

Любые детские истерики - наше с вами личное производство. Капризный ребенок - родительских рук дело. Это мы позволяем деткам себя так вести, не слушаться и добиваться своего «горлом» и слезами. От того, как именно мы построим взаимоотношения с нашими отпрысками, зависит напрямую и наше будущее, - то, как они будут относиться к нам, когда немного подрастут, будут ли уважать и признавать наше мнение.

Детские истерики и капризы находятся в зависимости от темперамента малыша, от его эмоционального и физического состояния. Собственно в зависимости от этого ваша кроха и капризничает по-разному: дует губы или рыдает навзрыд, хнычет или визжит в гневе, кусается, кричит, швыряет все, что только под руку попадет.

Очень капризный ребенок доставляет массу хлопот своим родителям, лишает покоя, заставляет краснеть в общественном месте или самим срываться на крик и угрозы. Почему вы не в состоянии предотвратить детские истерики, как бороться с ними, как вообще так случилось, что у вас капризный ребенок, что делать, когда малыш капризничает и ведет себя неподобающим образом? **Капризный ребенок – что делать?**

- ✓ **Первое правило**, которое необходимо помнить родителям: следует постараться четко определить причину детского гнева или истерики.

Если ребёнок увидел вдруг игрушку в витрине и начал визжать, требуя, чтобы ее срочно ему купили, — это, само собой, каприз необоснованный.

Если малыш решил вдруг попробовать самостоятельно завязать на ботинках шнурки, но мамочке некогда, она торопится и не даёт ребёнку сделать этого, а он начинает настаивать с невероятным упорством: «Я сам!», сопровождая требование криками, слезами и скандалом — здесь вина целиком и полностью лежит на взрослом. Нет совершенно ничего плохого, чтобы малыш понемногу становился самостоятельным, в его желании что-то научиться делать самому. Немного терпения — и истерики можно избежать, да еще и облегчить себе жизнь в будущем.

✓ **Второе правило.** Когда «сцена» только начинается, нужно постараться ребёнка чем-нибудь отвлечь. Изображайте удивление, что-нибудь говорите, главное, чтобы ваш ненаглядный крикун переключился, отвлекся от процесса. Скажите, к примеру: «Ой, смотри, какая удивительная птичка на балкон к нам прилетела. Вдруг она волшебная? Ну-ка, пойдём с ней познакомимся...». Если капризный ребенок еще вменяем в этот момент, то он включится в игру с удовольствием и благополучно забудет о предыдущей проблеме.

✓ **Третье правило.** Если отвлечь малыша не удалось, попробуйте оставить его на какое-то время в покое, не обращать внимания на детские истерики. Заядлый крикун, очень капризный ребёнок обычно любит поскандалить на «публику» и достаточно быстро затихает, если его никто не видит. Вооружитесь терпением, и старайтесь соблюдать абсолютное спокойствие. Привыкший к повышенному вниманию, ребёнок будет обезоружен тем фактом, что вы не воспринимаете всерьёз его причуды, и его детские истерики и истошные крики оставляют вас равнодушными. Довольно скоро очень капризный ребёнок поймет, что таким поведением ему больше ничего не добиться. И не паникуйте, не комплексуйте, если кто-то посторонний видит истерику малыша и ваше якобы полное равнодушие.

Запомните: для вас гораздо важнее будущие взаимоотношения с вашим малышом, нежели то, что подумают о вас совершенно посторонние люди.

Если же детские истерики достигают апогея - ребёнок краснеет, покрывается пятнами, начинает захлёбываться эмоциями - говорите с ним тихо, спокойно, без нравоучений и командного тона, смочите и

приложите к вискам и ко лбу крикуна прохладную мокрую тряпочку. Успокойте малыша нежными словами, но не идите на поводу, особенно, если каприз его необоснованный.

✓ **Правило четвертое.** Психологи рекомендуют выбрать правильную тактику поведения и придерживаться ее постоянно, с самых первых истерик и капризов младенца.

Действуя подобным образом, вы хотя бы немножко сможете «застраховаться» от неприятных сцен в дальнейшем. Если ребёнку удаётся добиться своего при помощи капризов, он станет все чаще прибегать к данному способу.

Таким образом, неправильная, неадекватная реакция мамы и папы на детские капризы — наиболее частая причина того, что они повторяются! Ребенка нужно с самого начала приучить к вашей спокойной, твёрдой реакции на его вспышки гнева, тогда он значительно реже будет использовать такой способ для решения своих проблем и удовлетворения своих желаний, в том числе и в общественном месте.

Ни в коем случае старайтесь не срываться в ответ на детские истерики. Как бороться с их появлением? - Только спокойствием. Не кричите, не шлепайте его, так вы только подольёте масла в огонь, а ребёнок не сможет в таком состоянии осознать «причинно-следственную связь» между своим поведением и болью, которую вы ему причинили. Так вы только ополчите его против себя, приумножите истерическое состояние сейчас, и в следующий раз он уже не станет с вами «церемониться» - просить о чем-то, а сразу учинит скандал.

Детские истерики вообще рекомендуется не удовлетворять, что бы малыш ни требовал.

Если всё же родительское сердце дрогнет, пообещайте купить ему вожделенную игрушку в следующий раз, при условии, что он будет хорошо себя вести. Только не забудьте потом выполнить свое обещание - это крайне важно!

Старайтесь не становиться причиной детских капризов, если требование ребёнка обоснованное или правильное, разрешите сделать так, как он хочет, не доводя ситуацию до тупика. Но если вы всё-таки

умудрились собственноручно создать конфликт, то постарайтесь выйти из него без больших потерь: не потакайте требованию, прекратите его истерику, но каким-то другим способом: отвлеките, уговорите на следующий раз, предложите что-то взамен....

✓ **Правило пятое.** Относитесь с вниманием к своему собственному эмоциональному состоянию. Нервозность родителей довольно быстро передается ребёнку. Но в отличие от нас, взрослых, ребёнок не умеет сдерживать эмоции долго, ему значительно проще устроить «сцену» - выплеснуть скопившееся неудовольствие.

Если малыш уже «завёлся», нельзя поддерживать его в этом: если вы будете хмуриться – он станет дерзким, если повысите голос – он закричит, если начнете его ругать – он станет невменяем. Поэтому будьте бдительны и контролируйте себя, не создавайте цепную реакцию.

Спокойным, уверенным тоном сразу сообщите ребёнку, что вы недовольны его поведением. Сойдёт даже холодное молчание, если вы боитесь сорваться. Не стоит пытаться образумить крикуна – его не проймёшь логическими доводами. Успокоить его сейчас может только немедленное удовлетворение его каприза, а этого делать нельзя, иначе ситуация может повториться уже через час-другой, и так до бесконечности.

Часто очень капризы ребёнка бывают из-за недостатка к нему внимания взрослых. Случается, что даже родители, тратящие достаточно много времени на ребёнка, все равно сталкиваются с этой проблемой, потому что детки все равно чувствуют, что родителям бывают в тягость, от этого и становятся более требовательными и капризными.

Что делать? Старайтесь просто регулярно выкраивать время, которое вы сможете полностью посвятить малышу, не отвлекаясь на телефонные звонки и посторонние разговоры с другими членами семьи. Это сделает ребёнка более уверенным, так он гораздо скорее поймёт, что взрослым тоже необходимо личное время, что они работают, и мешать им сейчас нельзя.

✓ **Правило шестое.** Никогда и ни при каких условиях не шантажируйте детей!

Категорически запрещены в общении с детьми, фразы типа: «Если ты не замолчишь сейчас же, я тебя любить не буду...», «Если станешь меня доводить, тогда я умру». Не делайте подобного никогда! Единственное, чего вы сможете добиться таким образом - это научить малыша говорить неправду и прибегать к шантажу, когда что-то понадобится ему. Будете делать так, и ожидайте услышать: «Я уйду из дома, если ты будешь заставлять меня делать уроки!», «Я прыгну с крыши, если не отпустишь гулять!» и так далее. А самое страшное, что учитывая особенности детской и подростковой тонкой психики, вы никогда не сможете быть уверены, в том, говорит он всерьёз или нет, просто шантажирует или исполнит свое обещание, если вы с ним не согласитесь.

И еще одно: не воспитывайте ребенка отрицанием! Очень много родителей почему-то обожает частицу «не». «Не делай этого», «не сиди так», «не говори» и так далее. Наилучшей будет спокойная и позитивная методика воспитания: «Знаешь, можно сделать это иначе: например, так...», «лучше будет сесть вот так...», «если ты скажешь по-другому, будет правильнее».

✓ **Правило седьмое.** Когда капризный ребенок перестанет шуметь, когда, буря утихнет, непременно поговорите с малышом ласково о случившемся.

Скажите, что вас очень огорчило его поведение, что вы расстроились из-за его истерики. Но только не отождествляйте ребёнка с его поступком, не говорите, что он плохой, капризный ребёнок, и прочее. Напротив, уверьте малыша, что вы любите его, несмотря ни на что, и убеждены, что он больше не будет так поступать, постарается впредь вести себя хорошо. Такой разговор крайне необходим, чтобы у малыша не возникло стойкое чувство вины, как это часто бывает после бурных эмоциональных вспышек гнева. Помните, что маленькие дети не умеют управлять и контролировать ни свое возмущение, ни чувство вины. Когда уже всё позади, всё прошло, утихло, не упрекайте ребёнка, не угрожайте ему наказанием. Помните: ребёнок в каком-то смысле уже сам себя наказал.

Подготовила: воспитатель Атаманчук Н.А.