**Детские капризы и что с ними делать?**

Руководство по управлению детскими капризами (что делать и как предотвратить детские истерики?)

**Педагог-психолог: Шаповалова О.А.**

**Внимание, мамы и папы!**

Подумайте еще, тщательно проанализируйте, вспомните, как прошел день, а может быть даже и вчерашний, и позавчерашний, попытай­тесь все-таки отыскать причины бунта вашего неслушника. **Капризы из ничего не возникают.** На самом деле все они имеют конкретную почву, вполне обосно­ванную причину, которые просто-напросто вами не прослеживаются.

Считать, что капризы и упрямство обязательно сопутствуют детству, совершенно неправильно. Дети не рождаются таковыми, и это не возрастная их особенность. Но все же капризы чаще проявляются в дошкольном возрасте.

**Чем это вызвано?**

Безусловно, склонность к капризам связана с возрастными и психофизическими особенностями детей: чем младше ребенок, тем ярче у него выражены процессы возбуждения, а в связи с этим импульсивность, несдержанность.

Но все же причины капризов и упрямства ребенка **заключаются в неправильном подходе к его воспитанию.**

**Часто капризы и болезни детей, это выражение Конфликта между родителями. Пока мама не перестанет плакать внутри - ребенок не успокоится.**

**Каприз или потребность?**

Если ребенок может спокойно объяснить, зачем ему нужно «то-то», то это не каприз, а потребность. Следует помнить, что потребности взрослых и детей различны в корне. И не стоит пренебрегать детскими потребностями, поставьте себя на место вашего ребенка.

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

Чтобы понять, что является причиной детских истерик и капризов и что может провоцировать приступы, нужно прежде всего развести понятия "капризы" и "истерики"

   **Каприз** (фр. - прихоть, причуда) - 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, топаньем ног, разбрасыванием первых подвернувшихся под руку предметов. Подчас капризы ребенка нелепы и совершенно невыполнимы.

   Для **истерик** у детей характерны невероятная яркость, гротескность, своего рода "игра на публику", зависимость от внешних обстоятельств и наличия зрителей. Детская истерика обычно сопровождается малыми припадками: громогласный плач, крики, битье головой о стену или пол, расцарапывание лица. В тяжелых случаях (большие припадки) происходят непроизвольные судороги, а также так называемый "истерический мост", при котором ребенок выгибается дугой.

**«Мама, я тебя ненавижу!»**

Для любой матери нет ничего больнее этих слов, но, к сожалению, в определенный период развития ребенка они могут прозвучать из его уст. Конечно, в глубине души мы твердо знаем, что в действительности детка не может ненавидеть маму. Но детская игра наносит настоящие раны…

Дело в том, что малыши не владеют изящной словесностью. Если они злы — они демонстрируют это непосредственно и всеми доступными способами. Помогите ребенку четче распознавать и заявлять свои эмоции.

**1. Читайте между строк.** Возможно, словами «я ненавижу тебя» ребенок демонстрирует свою фрустрацию или страх, опосредованно связанный с вами. Попробуйте выяснить, что конкретно стало причиной его «ненависти».

**2. Помогите ему распознать злость.** Обсудите, что он чувствовал, когда разозлился, какое событие привело к этому. Ребенок должен запомнить название эмоции, чтобы научиться справляться с нею.

**3. Подскажите правильные слова.** Объясните, что вместо «я ненавижу тебя» стоило бы сказать «я злюсь и мне нужна помощь». Сделайте акцент на том, что вам было больно и неприятно оттого, что он использовал не те слова.

**4. Следите за собой.** Дети очень внимательны и копируют поведение окружающих их взрослых. Это «ненавижу» ребенок услышал от кого-то в сходной ситуации и применил без лишних раздумий при первом удобном случае.

Усиленный воспитательный настрой родителя: компенсировать свои желания. неудачи, неосуществившиеся мечты или желания, доказать супругу свою необходимость, незаменимость.

**Чего нельзя делать до, во время и после истерики:**

**•    Чрезмерно уступать.**

**•    Читать морали и нотации.**

**•    Физически наказывать.**
**•    Кричать на ребенка, приказывать в повелительном наклонении.**

**•    Высмеивать ребенка, переводить все его чувства в шутку.**
**•    Полностью игнорировать, оставлять, закрывать в комнате на замок, одного наедине со своей истерикой.**
**•    Говорить «Ты плохая девочка, раз так маму не слушаешься», «Ты плохой мальчик, как тебе не стыдно реветь! Мальчики не плачут!»**

 Есть такой красивый принцип – **все самое важное должно быть сказано ребенку шепотом (или тихо напевая).** Работает. Не верите? Попробуйте!


**Как предотвратить истерики у ребенка?**

* **Атмосфера любви в семье**
* **Одна политика воспитания для всех**
* **Обсуждения и беседы «Что такое хорошо и что такое плохо»**
* Джанни Родари советовал родителям **воспитывать ребенка, развивая его фантазию: рассказывать ему истории о нем самом.** Рассказ-игра, в которой малыш преодолевает все свои недостатки, совершает героические поступки - помогает ему понять себя, своё место в этом мире.

***Домашнее задание:***

- прочитайте Ю.Б Гиппенрейтер. Общаться с ребенком. Как?

### - ****Ведите записи****

Для того, что бы проанализировать, что именно является причиной частых истерик и капризов Вашего малыша: необходимо отмечать для себя  - против чего он особенно протестует:

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 течение 3-4 недель Вы сможете заполнять каждый раз такую табличку, Вы сможете многое узнать о своем ребенке и причинам его истерик.

**От чистого сердца желаю Вам терпения, силы и успеха в гармоничном воспитании Вашего малыша!**