**Консультация для родителей «Профилактика детских истерик»**

****

**Причины капризов и истерик.**

Если ребенок здоров, то немотивированного негативного поведения у него не бывает. Итак, прежде чем понять, как его предотвратить, разберемся в его возможных причинах:

Капризы могут появиться из-за переутомления (в том числе и после долгих занятий без движения, особенно после длительного просмотра мультфильмов), некомфортной обстановки, неудобной одежды, плохого самочувствия, повышенной эмоциональной возбудимости, чувствительности.

# У капризов могут быть и следующие причины:

1. Боль - он мог удариться, и Вы этого не заметили, не пожалели, (или к примеру на приеме у врача – рассердиться на него за больной укол);

2. Испуг - он мог испугаться, (даже, к примеру, резкого голоса или движения);

3. Обида - он мог обидеться, исходя из разных ситуаций (чувствует себя отверженным, никому не нужным, либо забрали игрушку);

4. 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);

5. Недостаток внимания - в «хроническом» и кратковременном виде;

6. Шантаж - к примеру когда ребенок требует чего-то, например сладкое или игрушку в магазине, стремление управлять Вами; Гнев, злоба, агрессия так ярко проявляющие себя в истерике - это всего лишь поверхностные эмоции, которые скрывают под собой истинные причины - к примеру, вышеперечисленные 6 пунктов, особенно последний.

Очень важно внимательно наблюдать за ребенком, подумать и понять причину его отрицательных эмоций. Причем как видно выше - в первых пяти пунктах - 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.

В пятом пункте - при недостатке внимания - 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.

Стремление ребенка шантажировать и управлять взрослыми (пункт 6) так же не рождается на пустом месте, а проистекает из систематического неправильного поведения родителей. Если ребенок часто устраивает Вам истерики, то постарайтесь исключить из своего поведения следующие реакции.

**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.

- **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). Работает. Не верите? Попробуйте! Крики, также как и насилие, также рождают обратную реакцию. Держите себя в руках, проявляйте спокойствие, тем Вы подадите положительный пример. И, не только во время истерики, но и в других ситуациях окрики и приказной тон в воспитании ребенка не уместны - будьте с ребенком на равных. 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 истерики у ребенка? Позаботьтесь о том, чтобы в семье всегда царил мир да лад (может в этом Вам пригодится аудиокнига «5 языков любви»). Помните, выяснение отношений между взрослыми - никогда не должны касаться ребенка, он не должен этого ни видеть, ни слышать.

Добрые слова, взаимоуважение, взаимопонимание и поддержка - все это ребенок впитает в себя как губка, и в будущем перенесет и на свою семью. 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) укрепят. Вашу дружбу с ребенком, а добрые семейные традиции (совместное проведение праздников, выходных дней) укрепят Вашу семью.

**Одна политика воспитания для всех.**

Задумайтесь, правильно ли поставлено воспитание ребенка в Вашей семье. Для начала нужно четко определить список строго запрещенных, запрещенных в отсутствии взрослых, и разрешенных для малыша вещей. Еще более важно - придерживаться этой политики всегда и всей семьей. Ни в коем случае мама не должна отменять запретов папы, так она умаляет в глазах ребенка авторитет отца, и позволяет ребенку добиваться желаемого с помощью истерик.

Ребенок гораздо более наблюдательный, чем Вы думаете. И он прекрасно понимает, что за конфетой, которую Вы ему не даете - надо обратиться к дедушке, что гулять лучше ходить с папой, так как он покупает запретную газировку, а если устроить истерику бабушке, то можно получить все, что хочешь и даже немножко больше.

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.

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.

Если готовится «разразиться гроза»…Если, исходя из ситуации, Вы почувствовали - что сейчас в поведении ребенка может возникнуть истерика, то попробуйте предпринять следующие действия:

- **Активное слушание.** 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 зайтись 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».

Скажите ребенку про последствия его негативного поведения. К примеру так: «Мне очень не нравится, когда дети кричат в магазине. Когда дети начинают кричать, их просто уводят из магазина, и вообще ничего не покупают им». Это заставит его поразмыслить, и возможно, он передумает скандалить.

Если тем не менее истерика началась:

Самое главное, возьмите себя в руки и постарайтесь сохранять спокойствие. Если дело дошло до того, что он вопит как пожарная сирена и валяется по полу, то Вам стоит предпринять следующие действия:

Оказаться с ним на одном уровне взгляда (присесть рядом с ним), посмотреть ему в глаза, скорее всего он будет их прятать, но, тем не менее, это нужно сделать.

Затем твердо 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 Вы выносите или выводите его с общественного места, скажем, из магазина.

Если на ребенка никто не обращает внимания, то кричать ему вскоре станет неинтересно, он успокоится и готов будет возобновить общение с вами. Тут, опять же, есть 2 пути:

А) в первом случае, стоит лучше дождаться, пока он обратится к Вам сам, так есть вероятность, что Ваше обращение поспособствует возобновлению истерики;

Б) иногда ребенок (особенно в раннем возрасте) сам не может остановиться без вашей помощи, как было написано выше. Тогда его надо поддержать - дать возможность выплакать, так называемые, «слезы тщетности» - в ситуации, которой он ничего не может изменить. В этом случае и во время истерики - можно попробовать взять его на руки, прижать к себе, и успокаивать, к примеру, одной повторяющейся фразой: «Я все понимаю... мне жаль, что это сейчас невозможно...».

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

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 впрок: 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.

**Что же делать родителям?** Не хотите, чтобы малыш управлял вами с помощью своих скандалов

Соблюдайте правила. Будьте нетерпимы к проявлениям истерики. Конечно, родителям иногда трудно бывает сохранять хладнокровие, игнорируя требования рыдающего малыша. Особенно это нелегко сделать на улице, где к вам и вашему ребенку приковано внимание других людей. Но стоит лишь один раз уступить маленькому «шантажисту», и он непременно начнет использовать свой безотказный способ добиваться желаемого регулярно.

Учите ребенка выражать свои негативные чувства приемлемыми способами. Малыш, как и любой другой человек, имеет право разозлиться или огорчиться - важно, чтобы маленький человек учился рассказывать о том, что его волнует, словами, не прибегая к такому нецивилизованному способу отвести душу, как истерика. А ваша задача - его в этом поощрять.

**Как угомонить скандалиста?** Попытайтесь понять, что спровоцировало эмоциональный взрыв, какие обстоятельства предшествовали появлению капризов.

Возможно, малыш переутомился и устал, или же по той или иной причине был нарушен привычный для него режим дня.

А может, ребенок просто проголодался, был оторван от интересного занятия или, к примеру, не смог разобраться в сложной игрушке и разозлился. Еще одна причина детских «концертов» - привлечение недостающего ему внимания. Все это - повод задуматься и скорректировать, если нужно, свое поведение.

Не дожидайтесь, когда поведение малыша выйдет из-под контроля, старайтесь предупредить «бурю». Заметив, что он начал раздражаться, отвлеките ребенка рассказом, песенкой, предложите спокойную игру. Наконец, просто обнимите кроху, скажите ему несколько ласковых слов.

**Разговор о детской истерике.** Не купили вожделенную игрушку, не дали конфету или уводят с прогулки и вот уже милый карапуз превращается в «разъяренного монстрика», который топает ногами, швыряется вещами, сам бросается на пол и отчаянно вопит.

Абсолютное большинство родителей хотя бы раз сталкивались с таким проявлением детского гнева и отчаяния, как истерика. Именно в трехлетнем возрасте у ребенка зарождается самосознание, он начинает ощущать себя отдельной личностью со своими желаниями и потребностями. Он не намерен мириться с родительскими отказами или запретами и готов отстаивать правоту любыми средствами. Кроме того, малыш может еще не так хорошо владеть речью, чтобы донести переполняющие его желания в полной мере. К тому же малыши почти не умеют ждать, стремясь заиметь все, чего хотят, немедленно.

Поэтому, получив отрицательный ответ на просьбу купить очередную игрушку, ребенок может отреагировать неадекватно. Случается, что истерика возникает и вовсе на пустом, казалось бы, месте - во время игры, на прогулке, по дороге в детсад.

**Что же делать родителям?** Не хотите, чтобы малыш управлял вами с помощью своих скандалов?

Соблюдайте правила. Будьте нетерпимы к проявлениям истерики. Конечно, родителям иногда трудно бывает сохранять хладнокровие, игнорируя требования рыдающего малыша. Особенно это нелегко сделать на улице, где к вам и вашему ребенку приковано внимание других людей. Но стоит лишь один раз уступить маленькому «шантажисту», и он непременно начнет использовать свой безотказный способ добиваться желаемого регулярно.

Если ребенок устроил «представление» дома, отведите малыша в уединенное место, а сами выйдите из комнаты. Оставшись без внимания публики, маленький «актер» угомонится быстрее. Только после того, как это произойдет, поговорите с ребенком, выразите свое отношение к его поведению.

Родителям очень важно быть последовательными, ваша реакция на детские вспышки должна быть неизменной. Кроме того, все члены семьи должны придерживаться единого способа борьбы с истерикой малыша. Если то, что не разрешает мама, позволяет делать «добрая бабушка», проблема только усугубится.

Учите ребенка выражать свои негативные чувства приемлемыми способами. Малыш, как и любой другой человек, имеет право разозлиться или огорчиться – важно, чтобы маленький человек учился рассказывать о том, что его волнует, словами, не прибегая к такому нецивилизованному способу отвести душу, как истерика. А ваша задача – его в этом поощрять.

# Как угомонить скандалиста?

Попытайтесь понять, что спровоцировало эмоциональный взрыв, какие обстоятельства предшествовали появлению капризов.

Возможно, малыш переутомился и устал, или же по той или иной причине был нарушен привычный для него режим дня.

А может, ребенок просто проголодался, был оторван от интересного занятия или, к примеру, не смог разобраться в сложной игрушке и разозлился. Еще одна причина детских «концертов» - привлечение недостающего ему внимания. Все это - повод задуматься и скорректировать, если нужно, свое поведение.

Не дожидайтесь, когда поведение малыша выйдет из-под контроля, старайтесь предупредить «бурю». Заметив, что он начал раздражаться, отвлеките ребенка рассказом, песенкой, предложите спокойную игру. Наконец, просто обнимите кроху, скажите ему несколько ласковых слов.