ГУСО «Пружанский районный центр коррекционно-развивающего обучения и реабилитации»

Консультация для родителей на тему:

«Детские капризы. Как реагировать?»

Материал подготовила:

Педагог – психолог

Казберович Ирина Анатольевна

**Консультация для родителей на тему:**

**«Детские капризы. Как реагировать?»**

Что происходит с ребенком, когда он начинает капризничать? В этот момент его что-то беспокоит, он переживает или чего-то хочет. Он может обижаться, сердиться, расстраиваться, ему может быть больно, скучно, обидно, неинтересно, жарко, холодно, он может нуждаться в вашем внимании, хотеть есть, спать, пить. Возможно, он просто устал. Иными словами, может быть много разных причин для капризов.

Часто взрослые говорят: «Не ной!», «Замолчи»! «Закрой рот!», «Не могу больше слышать твое нытье». Но помогают ли эти фразы успокоиться или еще больше расстраивают малыша? Давайте разберемся.

Фраза «Не ной» не дает ребенку ощущения, что взрослый хочет его услышать и понять. Подобные слова нацелены на то, чтобы он немедленно прекратил делать то, что делает, потому что взрослому его поведение не нравится. Но ребенок не может подчиниться команде и усилием воли изменить свое эмоциональное состояние.

Даже взрослым сложно управлять эмоциями. Мы не можем просто прекратить испытывать то или иное чувство. Что уж говорить о маленьком ребенке!

Именно поэтому останавливающие и запрещающие фразы оказывают на ребенка обратный эффект: он становится еще более капризным, громче плачет, требует, грубит, вырывается или впадает в истерику. Если же вам удастся удержать себя от привычных фраз, а вместо этого отвлечь и успокоить ребенка, то ситуацию можно изменить.

Если с самого начала правильно реагировать на поведение ребенка, постараться наладить с ним контакт, переключить внимание или развеселить, то, скорее всего, он быстро успокоится. И наоборот: если требовать «прекратить сию же минуту», игнорировать потребности, чувства и состояние ребенка, говорить строгим командным голосом, стыдить или угрожать, то каприз с большой вероятностью перерастет в неуправляемую истерику.

Как же реагировать правильно?

**1. Произнесите вслух возможную причину того, что с ребенком происходит**

Например:

* «Я вижу, ты устал. Конечно, сегодня был тяжелый день, поэтому тебе хочется немного поплакать. Я тебя понимаю».
* «Тебе обидно. Тебе хотелось, чтобы мы это купили. Но, к сожалению, мы спешим. Давай-ка я посмотрю, может, в моей сумке найдется что-нибудь интересное».
* «Ты обиделся на меня, потому что я это сказала, да еще так громко»
* «Тебе не нравятся эти колготки, и поэтому ты плачешь? Ты хочешь что-то другое. Давай подумаем, чем их заменить…»
* «Понимаю, у тебя не очень хорошее настроение. Наверное, тебе просто хочется, чтобы тебя обняли. Иди ко мне».

Так вы уже в первой фразе стараетесь озвучить состояние ребенка, вслух проговариваете, что с ним происходит, из-за чего он может переживать. В результате и малыш чувствует, что вы стараетесь его понять, и вам становится проще «включиться» в его состояние. В этот момент вы передаете ему послание: «Мама (папа) тебя слышит, понимает, поддерживает». Ребенок чувствует это отношение и начинает лучше себя понимать, осознавать происходящее. Это очень важно. Это также дает вам время подумать, как быть и что в этой ситуации можно сделать.

**2. Предложите ребенку альтернативу**

Предложите ребенку выбор, альтернативу, вместо того, чтобы игнорировать его чувства и желания. Благодаря этому приему малышу будет не так обидно из-за запрета.

**3. Отвлеките внимание ребенка**

Внимание маленького ребенка завоевать легко: сейчас он расстроен, но вот вы обратили его внимание на тучки на небе, похожие на жирафа, и он уже позабыл о своем горе. А если вдруг зазвучит интересная история про мишку, который не любил надевать шапку на прогулку, то малыш даже не заметит, что сам уже в шапке и давно вышел на улицу.

**4. Переключайте внимание на действие, которое нужно выполнить**

Наши замечания часто указывают ребенку, чего ему делать не следует. Например: «Не капризничай». Вместо этого подскажите ребенку, что ему делать. Старайтесь обходить частицу «не». Начинайте предложение с конкретного призыва к действию. Например:

* «Пожалуйста, помоги мне».
* «Давай разберем вещи».
* «Обними меня!»
* «Посмотри туда! Ты когда-нибудь видел такое?»

Подобные фразы направляют ребенка, побуждают его к нужному действию.

**Если всё же началась истерика, что делать?**

Симптомы истерик бывают разные, они зависят от возраста ребенка и от причин, которые эту истерику вызвали:

• падение на пол с криком;
• падение на пол молча;
• битье головой об стену и об пол;
• дети могут закрываться и уходить ото всех, находясь в одиночестве;
• дети просто визжат и кричат, не падая;
• дети проявляют агрессию по отношению к окружающим.

Но прежде хочу обратить внимание, что есть симптомы, при которых обязательно надо обращаться к врачу-неврологу или психоневрологу.

1. Ребенок теряет сознание во время истерик.
2. Выход из истерики (всхлипывание, страдания, переживания) продолжается более часа.
3. Ребенок пытается нанести себе травмы.

**Самое важное – любую истерику лучше не допускать.**

Как правило, родители могут заметить, в каких ситуациях происходит этот выплеск. Если не можете сказать так сразу, то советую в течение 2–3 недель вести дневник дня ребенка. Так вы сможете понять, как проходил его день и что стало спусковым механизмом для истерики. Это скучное занятие, но зато оно поможет вам не допускать этих состояний у ребенка, придумать ритуал сглаживания ситуации и сберечь свою психику. Ведь если вы знаете, что ребенок упадет и сломает что-нибудь, вы же этого не допустите? Здесь работает тот же самый принцип.

Второй важный момент – истерики не надо закреплять. Если в результате своих эмоций ребенок будет каждый раз получать желаемое – истерики будут продолжаться и нарастать.

Еще одно важное условие – фиксируйте достижения: и ваши, и ребенка. Ведь так вы узнаете, что ваша линия поведения верная, и вам будет за что поощрить и себя, и малыша.

Помните, что у любой истерики есть три стадии. *Стадия крика* – ребенок кричит, ничего не требуя и никого не видя вокруг. *Стадия двигательного возбуждения* – начинает кидать все, что попадается ему под руку, а если ничего нет, просто топает ногами и размахивает беспорядочно руками. *Стадия рыданий* – ребенок рыдает, всхлипывает и смотрит страдающим взглядом. Наша задача – не допускать третьей стадии, она самая травматичная для малыша.

**Поговорим об основных методах борьбы с истерикой у ребенка**:

1. **Пожалеть**. Подходит для детей любого возраста, при условии, что они дают это сделать. Помните, что ребенку в этот момент не просто, он эмоционально страдает!
**2. Метод «Эффект присутствия».** Подходит для детей до 3 лет. Надо вспомнить о том, что ребенок устал, ему требуется 3–4 минуты на перезагрузку. Дайте ему поплакать. Строго по часам. В это время молча сидите рядом. После того, как время истечет, не начинайте никаких обсуждений, а просто переходите к нормальному разговору, теперь можно и пожалеть.
**3. Метод «Разговор шепотом».** Подходит для детей от 3 лет. В моменты истерик, капризов или эмоциональных всплесков у ребенка – переходите на шепот. Это и вас успокоит, и приведет ребенка в чувство.
**4. Научите ребенка сообщать об усталости**, раздражении или внутренней агрессии. Например, подойти ударить по подушке или креслу-груше, произнести некое кодовое слово или фразу: «Мама, я устал!», или попросить помощи. Подходит для детей от 3 лет.
**5. Давайте задания и поощряйте за их выполнение**. Это тоже метод профилактики истерик, работает для детей от 2 лет. Например, малыш привык, что мама просит «три притопа, три прихлопа» – он это делает, а мама радуется. Тогда он проще реагирует на ваш голос и легче дает обратную связь на ваш эмоциональный призыв. По мере взросления усложняйте задачи.
**6. Метод «Отвлечение»** – для детей до 3 лет. То есть переключаем внимание ребенка на что угодно: птички полетели, пузыри надули и т. д.
7. Метод «Соревнование» работает с детьми с 2 до 4 лет. Предложите ребенку что-то сделать наперегонки («Кто первый добежит до подъезда» и т. п.).
8. **Метод «Лжевыбор»** подходит с 2 до 5 лет. Предложите выбор из двух вариантов, каждый из которых вас заведомо устроит: «Давай будем печь печенье или лепить из пластилина».
9**. Метод «Прожить на шаг вперед».** Вы не замечаете происходящее, а вслух говорите о том, что будет дальше: «Ой, пойду одеваться, скоро на машине надо ехать». Метод подходит детям от 2 лет до бесконечности. И мужьям тоже!
10. **Метод «Игнорирование».** Выходите из помещения и не наблюдаете истерику. Используется только в знакомой для ребенка среде и никогда – в чужой и незнакомой обстановке! Можно оставить ребенка старше 3 лет на количество минут, равное его возрасту (3–4 минуты для ребенка 3 лет). Выйти из помещения или оставить ребенка в его комнате (обязательно освещенной). Не говорите ничего обвиняющего, не успокаивайте. Вами будет запущен режим тишины.
11. **Придумайте кодовую фразу фиксации внимания**, например: «Наша Дуня громко плачет». Когда ребенок к ней привыкает, она его тормозит.
12. **Улыбнитесь, переведите все в шутку!** Ведь вам должен быть важен не сам анализ ситуации и порицание ребенка, а то, чтобы истерика прекратилась. Подобный метод замечательно работает на детях до 5 лет.
13. Помните, что ребенок в момент истерики тоже страдает, отнеситесь к нему с пониманием и снисхождением просто потому, что вы старше и мудрее!

Эти простейшие приемы помогут вашему малышу быстрее успокоиться и сохранят вам обоим хорошее настроение.

Литература:

1. <http://www.psychologies.ru/standpoint/kak-reagirovat-na-detskie-kaprizyi/>
2. Кэмпбл Р. Как на самом деле любить детей. М.: “Мирт”, 1997 г.
3. Беринг Н. Хочу - не хочу! Буду - не буду! Работа с детскими капризами - Ростов н/Д: Феникс, 2008. - 218 с.
4. Биддалф С. Секрет счастливых родителей. - М.:Рипол Классик, 2009. - 240 с.