

## Капризы и истерики у маленьких детей

### Причины капризов и рекомендации для родителей

Детский каприз — это малообоснованное желание ребенка, требование чего-либо. Такое поведение, как правило, возникает вследствие определенных причин, застаёт врасплох родителей, а попытки успокоить часто не приносят успех.

Детям иногда свойственны припадки бурного проявления эмоций, во время которых они падают на пол, бьют по полу ногами, кричат, колотят окружающих. Понимание причин возникновения вспышек плохого настроения и поведения у детей может помочь родителям разработать меры предупреждения неприятных эпизодов.

Вспышки плохого поведения детей, как правило, происходят, если ребенок устал, голоден, разочарован. Чаще всего такое поведение возникает как ответ на какой-либо запрет взрослых (нельзя брать какую-нибудь вещь, нельзя играть в луже) или на отказ купить игрушку, шоколадку.

Иногда подобная вспышка может стать следствием конфликта со сверстниками: например, если кто-то из детей отбирает у ребенка игрушку, а он не знает, что сделать в этой ситуации, как привлечь внимание взрослых, как выразить свою обиду.

В некоторых случаях вспышки плохого поведения детей являются физиологической и психологической нормами развития. Подмечено, что плохое поведение появляется в следующие периоды развития детей: два-три года, пять лет, семь-восемь лет, в подростковом периоде. В эти критические периоды дети стремятся заявить о своей индивидуальности и провести незримую черту между собой и окружающими. Как правило, в критические возрастные периоды речевое развитие детей не соответствует их эмоциональному развитию. Ребенок не может облечь в словесную форму происходящие в нем перемены, выразить свои чувства и желания. Кроме того, в эти возрастные периоды нервная система детей более чувствительна, более ранима, поэтому они также подвержены вспышкам плохого поведения.

«Что же делать?» – спросите вы.

Остановимся подробнее на причинах детских капризов.

**1) Неудовлетворение потребностей.** Ребёнок может начать капризничать в случае неудовлетворения своих потребностей во внимании, в желании побороться за власть. Это может быть желание получить новую игрушку. В этом случае, поняв причину возникновения капризов, взрослый может подумать о том, как можно удовлетворить такие потребности ребенка без вреда для его характера.

Поэтому важно попытаться понять, что именно беспокоит малыша и прислушаться к его эмоциям и чувствам. Вместе с тем, необходимо установить для ребенка ясные правила и режим дня, предложить ему разнообразные занятия и игры. Нормально развивающийся ребенок быстро усвоит допустимые поведенческие нормы, **если взрослый будет последователен.**

Ребенок постарше может капризничать, испытывая границы дозволенного. Если взрослый уступит капризу из нежелания демонстрировать на людях плохое поведение ребенка, то малыш получит подтверждение своей способности манипулировать взрослыми.

Для ребенка важно, что он может сам пробуждать во взрослых эмоции. Он нуждается в образцах позитивного поведения. Освоив эти образцы и выяснив, что они вызывают одобрение окружающих, малыш будет ими пользоваться.

**Существуют разные стили воспитания в семье.** Но наиболее часто встречаются жалобы на капризы детей в семьях, где преобладает авторитарный или попустительский подход.

**При авторитарном стиле** воспитания родитель может не учитывать потребности ребенка и его возрастные особенности. Взрослый сам решает за ребенка как ему лучше и тот обязан подчиниться, поэтому малыш не имеет возможности выразить свои эмоции и чувства.

**При попустительском стиле** воспитания зачастую родитель не интересуется проблемами ребенка. Взрослый находится в отчужденной позиции. Из-за этого малыш начинает испытывать повышенную тревожность и не может ориентироваться, что ему можно, а что нельзя.

В некоторых случаях ребенок начинает проявлять свое капризное поведение, чтобы переключить внимание родителя на себя. Например, мама или папа находятся в подавленном состоянии по причине стресса

(проблемы на работе, конфликтные отношения с партнером и прочее), ребенок чувствует это напряжение и неосознанно желает помочь семье, начинает капризничать, чтобы перенести проблемы на себя.

**2) Физический дискомфорт.** Ребёнок может испытывать голод, жажду или усталость, ему может быть жарко или холодно. Для того, чтобы малыш выражал всё словами, его необходимо приучать прислушиваться к своим ощущениям. Если этот навык не сформирован, то потребности выражаются в форме истерик, плача или другим деструктивным поведением.

Случается, что капризы возникают на фоне возбуждения, переутомления, или, когда ребенок болеет. В этих случаях погасить каприз помогут привычные способы: снять эмоциональное напряжение, предоставить ребенку возможность отдохнуть, успокоиться.

Если знать, как вести себя в подобных ситуациях, то периоды капризов пройдут гораздо легче. Родитель сможет сократить их длительность и количество.

**Если произошла истерика, рекомендуются следующие тактики:**

**1. Не идите на поводу у ребёнка.**

Не нужно в этот момент позволять ребенку то, что обычно запрещено, лишь бы он прекратил капризничать. Иначе такая манипуляция может стать постоянным способом общения и достижения своих целей.

**2. Не останавливайте ребёнка.**

Это вызовет обратный эффект. **Задавайте вопросы.** Перестаньте объяснять и уговаривать, начните задавать вопросы ребенку: «Что мы должны делать сейчас? Что будет, если ты не оденешь эти сапоги или не уберешь игрушки? У тебя есть идеи, как решить эту проблему?» Пусть ребенок сам объяснит, почему надо выполнить вашу просьбу или объяснит причину отказа. Так ребенок сильнее мотивирован, чтобы работать с вами, а не против вас.

**3. Все члены семьи должны действовать согласованно.**

Договоритесь с родными, как вы будете действовать во время капризов и какой линии поведения придерживаться. Ребенку будет проще справиться с эмоциями, когда все будут действовать одинаково.

**4. Не запрещайте ребёнку плакать и не шантажируйте его.**

Позвольте сыну или дочери выразить свои чувства, пережить их. Запрет на слезы может способствовать тому, что ребенок замкнется в себе. **Не фиксируйте внимание на капризе.** Не предавайте

большого значения упрямству и капризности. Примите к сведению приступ, но не очень волнуйтесь за ребёнка. Каприз требует зрителей, оставьте ребенка в покое, не обращайтесь на него внимания. Дайте ему отвести душу, но не принимайте в этом участия. Каприз – это своеобразный спектакль, где главный актер – ваш ребенок. Если нет «зрителей» (мамы, например), не кому и показывать концерт. Постарайтесь схитрить: "Ну, ты покричи вдоволь, а я пока пойду чай с новыми конфетами попью". Уходите в другую комнату и не показывайте «новых конфет».

**5. Если ребенок сам просится на руки, следует выполнить его просьбу.**

Но любые нравоучения в этот момент будут преждевременными.

Если взрослый сам находится в состоянии крайнего возбуждения и не может контролировать свои действия, лучше отойти от ребенка.

Очень часто родители в состоянии гнева либо кричат на ребенка, либо шлепают его (порой, не соразмеряя силу удара). Впоследствии же они испытывают чувство вины и раскаяния. Поэтому желательно контролировать свои эмоции именно тогда, когда мы требуем этого от ребенка.

**А теперь несколько рекомендаций, касающихся того, как строить стиль своего поведения с вашим ребенком.**

1. Своим поведением показывайте ребенку пример – сдерживайте свои эмоции, ведь он подражает вам в своем поведении;
2. Уделяйте ребенку достаточно внимания, пусть он никогда не чувствует себя забытым, но и в то же время объясните ребенку, что бывают моменты, когда у вас есть другие заботы, надо это понять и принять;
3. Избегайте крайностей: нельзя позволять ребенку делать все, что ему заблагорассудится, но нельзя и все запрещать, четко решите для себя, что можно и что нельзя, и согласуйте это со всеми членами семьи;
4. Помните, что для правильного эмоционального развития и обретения уверенности в себе ребенку необходимо 8 – 10 ласковых дружеских прикосновений родителей и нескольких одобрительных взглядов каждый день;
5. Истерические приступы чаще всего связаны со стремлением обратить на себя внимание или вызвать жалость и сочувствие. Не надо потакать ребенку, не надо изменять своих требований, лучше, когда ребенок успокоится, объяснить ему, почему вы поступили так, а не иначе.

6. Если, несмотря на все ваши усилия, истерики случаются очень часто, обратитесь к специалисту.

### **Помните!**

**Не корите себя, что вы упустили что-то в воспитании и не принимайте истерику на свой счет.** Ребенок не делает это вам назло, это один из его методов коммуникации. Иногда капризы — это единственный способ для малыша справиться со своими эмоциями.

Если вы будете последовательны и сможете сохранить спокойный уважительный тон в разговоре с ребенком, вы дадите ему шанс в следующий раз попытаться справиться со своими эмоциями и научиться управлять собой. Не стоит раздражаться на то, что, капризная, ребенок пытается отстаивать свои интересы. Признайте за своим ребенком право чего-то страстно хотеть и добиваться приемлемыми для вас способами. Поддержите его словами о том, что вам понятны его чувства, объясните, как его желания могут быть удовлетворены в других обстоятельствах. Постарайтесь помочь ему переключиться со своего каприза на конструктивное поведение. Придумайте игру, которая поможет ребенку увлечься делом, на которое вы хотите его настроить.

Хорошим методом для работы с детьми является арт-терапия. Ей можно пользоваться не только на консультации у специалиста, но и дома. С помощью арт-терапии можно аккуратно и бережно воздействовать на эмоциональное состояние ребенка.

Можно провести технику «рисунок в круге». Для этого нарисовать круг на белом листе бумаги. И в случае, когда ребенок испытывает целый спектр чувств, родитель может предложить ему выплеснуть все эмоции, раскрасив круг.

Хорошо зарекомендовал себя метод сказкотерапии. Для детей сказка воплощает иную реальность. Таким образом, можно формировать новые виды поведения, реакции и снять психологическое напряжение у ребёнка.

**Успехов Вам в воспитании!**