

## Детские капризы и истерики



Детская истерика и каприз — это два разных понятия.

**Каприз** (фр. – причуда, прихоть) — стремление ребенка, добиваться чего-то запретного, и даже невозможного в данный момент. «Симптомы» каприза: плач, крики, топанье, разбрасывание подвернувшихся под руку игрушек и предметов.

**Истерику** же ребенок переживает гораздо ярче, чем каприз, ее неотъемлемая часть «игра на публику», в зависимости от наличия зрителей и внешних обстоятельств. Детская истерика может сопровождаться и припадочными состояниями: дикий рёв и крики, катание по полу, и даже судорожное выгибание дугой. Часто истерика усиливается при повышенном внимании окружающих, и, сходит на нет, как только это внимание исчезнет.

### Причины капризов и истерик

Если ребенок здоров, то **немотивированного негативного поведения у него не бывает.**

Причинами капризов могут быть:

- переутомление (в том числе и после долгих занятий без движения, особенно после длительного просмотра мультфильмов);
- некомфортная обстановка, неудобная одежда;
- плохое самочувствие, повышенная эмоциональная возбудимость,

чувствительность;

- боль - он мог удариться, и Вы этого не заметили, не пожалели;

- испуг - он мог испугаться, (даже резкого голоса или движения);

- обида - он мог обидеться (чувствует себя отверженным, никому не нужным, либо забрали игрушку);

- 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);

- недостаток внимания – в «хроническом» и кратковременном виде;

- шантаж – к примеру, когда ребенок требует чего-то, например сладкое или игрушку в магазине, стремление управлять Вами.

### **Действия взрослых во время детской истерики**

**1. Дышите глубже.** Спокойствие родителей оказывает на ребенка гораздо большее воздействие, чем громкие крики. Самый простой способ сохранить спокойствие – глубокое дыхание (выдох длиннее, чем вдох), которое помогает контролировать собственные эмоции.

**2. Без свидетелей.** Если есть возможность, уведите, унесите ребенка туда, где нет свидетелей. Справиться с истерикой легче один на один.

**3. Будьте рядом.** Лучше находиться в одном пространстве с ребенком. Для маленького ребенка истерика – это тяжелое переживание, с которым опасно остаться наедине, ребенку может казаться, что он «плохой» и родители от него отказываются. Только если вы сами находитесь в сильных эмоциях, можно отойти, отвернуться и успокоить, прежде всего, себя (используя, например, глубокое дыхание).

**4. Нет морали и объяснениям!** Ребенок находится в стрессе и не способен слышать вас в момент истерики. Можно обнять ребенка (лучше сзади, чтобы он не бил вас), поглаживать, помогая успокоиться.

**5. Ребенок не хочет, чтобы его обнимали и успокаивали?** Не нужно настаивать и стараться переключить ребенка (переключение работает в отношении капризов, когда есть только предвестники истерики). Можно

**спокойно** сказать: «Ты сейчас злишься, когда успокоишься, я тебя обниму, и мы поговорим». Можно заняться делами и попытаться не реагировать на крики, топанье ногами, ждете, когда истерика закончится.

**6. Проявляйте твердость.** Не отменяйте своих решений и запретов, из-за которых случилась истерика. Если вы отмените свое решение, то в следующий раз ребенок будет вести себя также, используя истерику как средство добиться желаемого.

**7. Не ругайте ребенка за истерику.** Дети устраивают истерики, потому что не могут справиться со своими эмоциями. Важно дать ребенку понять, в том, что его захватили эмоции – нет ничего страшного, с этим можно справиться и пережить. Ведь по мере взросления ребенок начнет понимать, что есть «трудные» эмоции, но он сможет с ними справиться сам.

Если здоровье ребенка в порядке, то проблема кроется в семейных отношениях, а также в реакции ближайшего окружения на поведение ребенка. Будьте терпеливы и старайтесь находить компромиссы. Многие истерические выпады предотвращаются, если понять их причины.

Таким образом, родителям не нужно бояться детских истерик. Если проявить строгость и терпение, правильно вести себя, то справиться с капризами ребенка можно. Если следовать изложенным рекомендациям, то удастся через некоторое время изменить поведение дошкольника в лучшую сторону.