У вас есть целая жизнь, чтобы работать, а дети будут маленькими всего один раз.

Польская пословица

* Старайтесь находить время на самое дорогое, что у вас есть.

Информационный буклет для родителей

«Детские капризы и истерики. Способы их регуляции»

МАДОУ «Детский сад №267 «Рябинка»
2017 год

Тема: «Детские капризы и истерики. Способы их регуляции»

Алгоритм действий для регуляции психоэмоционального состояния ребенка

Советы психолога:

1. Установите связь с ребенком и помогите ему успокоиться. Этого иногда можно достичь ласковыми прикосновениями и утешительными интонациями. Или, если он зашел настолько далеко, что может травмировать себя либо кого-то другого или что-то сломать, лучше взять его на руки, прижать к себе и спокойно говорить с ним, унося его с места событий.

2. Назовите чувства ребенка. Маленьким детям очень сложно понять, что с ними происходит. Они еще не знакомы с собственными чувствами, и им самим сложно их выдерживать. Важно, чтобы вы помогли ребенку дать название его переживаниям: «Ты сейчас злишься за то, что я не купил(а) тебе игрушку, которую ты очень хотел». Важно выразить свое сочувствие и понимание. Например, вы можете сказать, что тоже злитесь, когда не получаете то, что хотите. Но злиться можно по-разному, не все формы выражения чувств красивы, полезны и действенны.

3. Не спешите говорить «нет». «Многие родители говорят «нет» слишком быстро, что может мгновенно довести детей до точки кипения. Показывая ребенку, что вы на его стороне, вы сможете предотвратить конфликт. Например, вы можете сказать: «Я хотел(а) бы купить тебе эту игрушку, но, к сожалению, она слишком дорогая». Такое объяснение собственной позиции гораздо лучше, чем короткое резкое «нет».

4. Предложите альтернативу. Например: «Я собираюсь в магазин. Я могу взять тебя с собой, но только с условием, что ты не будешь просить, чтобы я тебе что-то купила, сегодня у меня нет такой возможности». Если ребенок соглашается, то полезно будет договориться и о том, что будет, если договоренность нарушится. «Если ты все-таки начнешь капризничать, то мне придется больше не брать тебя с собой в магазины (мы с тобой не пойдем в кино, как хотели, и т. п.)». Таким образом вы не только сможете обезопасить себя от детской истерики, но и научите ребенка понимать причинно-следственные связи собственного поведения и делать первые важные выборы в его жизни.

5. Направляйте энергию ребенка в другое русло. (Прыжки, танцы, игра в догонялки позволяют высвободить энергию, которая накоплена для реализации стрессовой реакции).

6. Убедитесь, что позиция всех членов семьи по вопросам истерик согласована. Если все члены семьи реагируют на истерики одинаково — ребенку проще перестроиться. Если мама игнорирует истерику, а папа кидается к ребенку при первом всхлипе, ребенку трудно понять — хорошо ли он себя ведет. Если есть еще и бабушка, которая ругается на ребенка, это может окончательно его запутать

7. Постарайтесь согласовать в семье свои позиции по ключевым вопросам. Необходим единый стиль воспитания!

8. Демонстрируйте ребенку свое неодобрение его истериками. Если мотивом истерики является привлечение внимания, то истерика носит демонстративный характер, в этом случае «артиста» необходимо будет лишить зрителей. Спокойно покиньте комнату и начните заниматься своими делами, когда малыш успокоится, обсудите его поведение, поговорите с ним о его чувствах, научите его выражать свои эмоции другими способами.

(**Внимание!** Имейте в виду, что особо мнительные и тревожные дети могут настолько глубоко войти в состояние истерики, что наличие или отсутствие зрителя никак не отражается на их поведении. Малыш уже не может остановиться и успокоиться самостоятельно, он рыдает без пауз, и безудержный плач переходит в икоту. В этом случае обязательно нужно вмешаться и помочь малышу успокоиться).

9. Положительно подкрепляйте ребенка, если он справился с ситуацией, не прибегая к истерике. Хвалите его, показывая, какой он молодец, что он уже большой и умеет вести себя по-взрослому.

10. Терпение и внимание. Сохраняйте душевное равновесие и не поддавайтесь негативным эмоциям.

Любовь. Показывайте малышу вашу безусловную любовь, заполняйте его «эмоциональный резервуар». Любить ребенка безусловно – значит, любить его независимо ни от чего. Независимо от его внешности, способностей, достоинств и недостатков, плюсов и минусов и т.п. У каждого ребенка есть потребность в контакте с родителями, американский психиатр, специалист по семейным отношениям, называет это своеобразным «эмоциональным резервуаром». Чтобы его заполнить необходимо уделять ребенку внимание – общаться, устанавливать физический контакт, создавать особую атмосферу внутри семьи.