Руководство по управлению детскими капризами (что делать и как предотвратить детские истерики?)

*Поведение ребенка.. наболело.. Недавний случай: идем гуляем, вдруг он увидел автобус и как заорет: "Купи автобууус". И всю дорогу идет и орет на всю улицу, что ему нужен автобус. … у него навязчивая идея - он истерит. Понятное дело, что я уже язык стерла его успокаивать...*

Знакомая ситуация? Но ничего тут странного нет: к сожалению истерики со стонами, криками и слезами, и даже припадками, для маленького ребенка  - явление частое, и в случаях этих к нему нужен особый подход...

**Как предотвратить истерики у ребенка, как себя вести – если это уже началось?** – эти вопросы волнуют многих мам испокон веков. Но именно в наше время, когда на детей обрушиваются огромные потоки информации разного качества - их слабенькая нервная система все чаще дает проколы.

Что такое детская истерика?

**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.
Капризы также бывают  и беспричинны, например, дети, чаще - в раннем возрасте (2-3 года), порой сами не могут понять, что именно они хотят. Это происходит не только потому, что многие из таких малышей не могут еще объясниться с помощью слов, но и потому, что сами не могут понять и обобщить своих переживания и эмоции.
Пример детского каприза (из комментариев одной мамы, разговор с трехлетним сыном): ***"Зову вчера сына гулять. – «Не пойду, я буду мультики смотреть!» - «Мультики твои никуда не денутся, а во дворе ребята тебя ждут!  Давай одеваться, только кросовочки оденем!» – «Не хочу!».  Папа увидел что происходит и говорит: «Я тогда сам одену Илюшины кросовочки и пойду с ребятами гулять». Сын: «Уууууу! Это мои кросовки! Сам пойду! Папа, уйди!"***

**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 сопровождается и припадочными состояниями: дикий рёв и крики, катание по полу, и даже судорожное выгибание дугой. Часто истерика при повышенном внимании окружающих усиливается, и, сходит на нет, как только это внимание исчезнет.

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.

**Ведите записи**

Для того, что бы проанализировать, что именно является причиной частых истерик и капризов Вашего малыша: необходимо отмечать для себя  - против чего он особенно протестует:

1) Как часто ребенок впадает в истерику;

2) Как долго это длится;

3) В какое время это чаще происходит;

4) В чьем присутствии (мамы, папы, бабушки и пр.);

5) Где это случается;

6) Что служит поводом этому;

7) Каковы последствия каждого случая.

Если в течении 3-4 недель Вы сможете заполнять каждый раз такую табличку, Вы сможете многое узнать о своем ребенке и причинам его истерик. И легче выбрать для себя те способы, которые могут предотвратить подобное негативное поведение.

****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?

**Атмосфера любви в семье**

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.

**Чтобы понять как можно выстраивать такие истории**, на данный момент, Вы можете у нас на сайте бесплатно скачать аудиосказки [**"Доброта. Сказки о Малыше Похожем-На-Тебя"**](http://u-sovenka.ru/Materialyi/Audiomaterialyi/q-q-220.html) , а также книгу [**"Сказкотерапия: “Жила-была девочка, похожая на тебя...” Бретт Д. "**](http://u-sovenka.ru/Materialyi/Knigi/2011-06-04-13-55-45-225.html)

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».**
**Пример:**Если возвратиться к теме про «покупку автобуса», которая обозначена в самом начале этой статьи, то решение можно предложить такое продолжение событий:
***…Мама остановилась на минутку, присела на корточки, заглянула ребенку в глаза и доброжелательно сказала: "Ты хочешь, чтобы я купила тебе настоящий автобус (не вопрос, а именно утверждение, знак того, что мама уже поняла ребенка и не нуждается в распрашиваниях).... Это было бы здорово... Ты водил бы автобус, и возил бы меня, папу и сестренку - куда угодно, хочешь - в зоопарк, хочешь.. в кафе... Как ты думаешь - автобус много денег стоит? Наверное нам надо сначала подкопить на него... А еще водитель автобуса должен научиться управлять им так, чтобы не нарушать дорожные правила, иначе милиция заберет у него автобус. Давай дома начнем потихоньку копить на автобус и учиться правилам дорожного движения!" Скорее всего - ребенок включится в фантазии, помечтает вместе с мамой - и по пути уже сам продолжит смаковать подробности...***

**•    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 и т.п…

•    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"**. Раскажите 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.

Вот, наверное, и все, я надеюсь, что Вам пригодится мое небольшое «руководство по управлению детскими капризами».