**Консультация**

**2-ая младшая группа**

«Как бороться с детскими истериками и капризами?»



**Педагог-психолог: А.В. Щёлкина**

Что может привести родителей в ярость и смущение одновременно? Конечно же детская истерика, закатанная на виду у всех. Рано или поздно каждый из нас сталкивается с этой неприятной ситуацией. Больше всего истерик приходится на возраст от 1.5 до 3 лет. Как раз в этот период дети всячески демонстрируют свою самостоятельность. В этом возрасте им еще трудно справиться со своими эмоциями.

Возможно, ребенок чувствует себя жертвой обстоятельств, которые не в силах изменить, либо требует сиюминутного выполнения своих желаний только потому, что не может ждать, и слово “потом” для него не существует. Однако, даже если родители объясняют ребенку, почему они не могут удовлетворить его желание, подобные объяснения зачастую абсолютно бесполезны: ребенок расстраивается и устраивает истерику.

**Особенности поведения детей 1,5-3 лет**

Ребенок в этом возрасте:

* всячески демонстрирует свою самостоятельность;
* обо всем говорит "люблю" - "не люблю";
* не умеет ждать;
* испытывает смятение и дискомфорт из-за диаметрально противоположных желаний быть самостоятельным и копировать поведение родителей;
* очень быстро переходит от состояния полного умиротворения к истерическому;
* все делает наоборот (ему нравятся слова "нет", "не хочу" и "не буду").

**Совет №1 Найдите причину**

1.Вспомните и проанализируйте все, что предшествовало истерике. Часто поводом столь бурного проявления эмоций послужил незначительный случай, а причина кроется в отдаленном прошлом. Ее обязательно надо найти и постараться нейтрализовать, иначе истеричность сформируется у ребенка как черта характера. А тогда будет совсем трудно и малышу, и взрослым. Одна из самых распространенных причин - последствия перенесенной болезни, в результате которой ослабла нервная система ребенка. К тому же во время болезни малыш был окружен повышенным всеобщим вниманием, а после выздоровления лишился его. Вот он и капризничает. Старается снова привлечь к себе внимание.

2. Глубинной причиной истерики может быть эмоциональное переутомление. Праздники, гости, посещение нескольких "елок" в течение двух недель... Часто мы за несколько дней стараемся не развлекать ребенка "впрок", ломаем привычный режим его жизни, не задумываясь о негативных последствиях.

3.  К эмоциональному переутомлению ведет и бесконечное сидение у телевизора, когда ребенок смотрит не только детские передачи, но и взрослые. Эпизоды драк, убийств, дикие крики и ругань героев невольно усваиваются ребенком как норма жизни, что отнюдь не способствует укреплению его нервной системы. В каждой семье есть проблемы, которые плохо влияют на состояние психики малыша. Проанализируйте их, посмотрите, как ребенок на них реагирует, постарайтесь "вычислить" те ситуации, когда его реакция неадекватна, излишне болезненна.

   Если вы как следует разберетесь в основных причинах истеричности самого маленького члена вашей семьи, у вас появится возможность устранить или хотя бы смягчить их.

**Совет №2**

-Как только вы заметите, что малыш действительно впал в истерику:
Попробуйте отвлечь его, обратите его внимание на какой-то яркий и интересный предмет.

-Используйте игрушку, которая в ваших руках тоже "заплачет или засмеется".

-Обратите внимание на умывающуюся кошку или играющую собаку.

-Если же поводом для истерики стало ваше невнимание, как в случае, когда наполовину одетый ребенок ожидал, пока мама поговорит по телефону, извинитесь перед ним (да, если вы не правы, вы должны извиниться перед малышом!), и в следующий раз не допускайте такого неуважения. Ведь он - личность, с которой надо считаться.

-Развяжите у него все тугие завязки, пояс, расстегните верхние пуговицы на одежде.

-Умойте ребенка холодной водой. Очень полезно подставить кисти рук под струю воды. Постарайтесь, чтобы струя попадала на запястья, туда, где прощупывается пульс. Можно быть понастойчивей, если ребенок сам не хочет идти к умывальнику.

-Успокаивающие капли лучше не давать, так как они оказывают слабое наркотическое воздействие.
-Если ребенок продолжает всхлипывать, скажите ему: "Ну перестань. Все уже хорошо". Он наверняка устал, надо дать ему возможность успокоиться, отдохнуть.
-Не "сводите счеты" с малышом, не упрекайте его. Тем более - не наказывайте. Он уже наказан. Лучше подумайте, как в дальнейшем избежать подобных сцен

**Что делать с детскими капризами?**

* постарайтесь держать себя в руках
* отвлеките ребенка, переключите его внимание на что-нибудь еще
* твердо и простыми словами объясните ребенку, почему вы не будете выполнять его требование
* постарайтесь не реагировать на "советы" посторонних
* объясните, что такими поступками он ничего никогда не добьется
* не поддавайтесь на провокации. Как только начинается истерика - встаньте и выйдите из комнаты (если истерика случилась дома)
* если ребенок старше 4-х лет, полезно бывает наказать, например, лишить сладкого или чего-то интересного. Научите ребенка извиняться за свои поступки, и в следующий раз ему легче будет управлять собой.

**Совет №3 Спустя несколько часов.**

Расскажите ребенку о том, как было неприятно и вам, и всем окружающим наблюдать его истерику. Договоритесь, что больше подобное не повторится. Сами же еще раз постарайтесь найти причину, вызвавшую аффект. Не кроется ли она в вашем поведении, в отношении к ребенку? Подумайте, может быть, вам следует заняться самовоспитанием.

**Ложная истерика.**

Часто дети лишь имитируют истерику, для того, чтобы добиться желаемого: ложатся на пол, кричат, требуют, чтобы им что-то купили, дали, разрешили и т.п. Если во время аффекта ребенок действительно не может сам контролировать себя и нуждается в помощи взрослых, то во время таких "концертов" он прекрасно владеет собой.

   Правда, бывает, что малыш, изображая аффект, так входит в роль, что и впрямь становится неуправляемым, то есть ложная истерика переходит в настоящую. Уйдите в другую комнату, проявите твердость и выдержку. Как только ребенок поймет, что фокус не удался - слезы сразу высохнут. Зачем рыдать, если своего все равно не добьешься?

Если истерики происходят в людном месте, то первое, что нужно сделать — это избавить маленького капризулю от зрителей, ведь капризничать, когда на тебя никто не смотрит вовсе не интересно. Не удивляйтесь, если ребенок, ожидая вашей бурной реакции на его истерику и не  получая ее, начинает капризничать еще сильнее. В этом случае вам нужно собрать все свое терпение в кулак и никаким образом не показывать своих эмоций.

Если вы будете действовать правильно, то очень скоро заметите, что малыш капризничает все меньше и меньше, а вскоре и вовсе перестанет устраивать концерты. А не этого ли мы добиваемся.

Любите своих детей, уделяйте им побольше внимания и тогда в ваших отношениях воцарит мир и спокойствие.