

«Как вести себя, если ребенок часто капризничает, устраивает истерики»

❖ **Стимулируйте развитие взрослых черт поведения:** научите ребенка говорить о своих желаниях, разговаривать, общаться, стремиться объяснить и понять. Не берите его на руки, когда он капризничает, лучше опуститесь так, чтобы его и ваши глаза были на одном уровне, и спросите: «Чего ты хочешь? Скажи словами» или «Успокойся! Давай поговорим».

❖ **Учите и учитесь договариваться, находить компромиссы.**

Мальчик не хочет вставать утром, устраивает капризы — не возмущайтесь, а лучше предложите: «Давай договоримся так. Вот будильник. Сейчас ты еще немного полежишь. Но когда большая стрелка дойдет до пяти, ты сама быстро встанешь с кровати и соберешься». Таким образом, вы немного уступите, дав ребенку еще полежать, и позволите ему самостоятельно контролировать время.

❖ **Общайтесь с ребенком, как со взрослым.** Беседуйте с ним, рассказывайте о себе и своих чувствах, о том, что видели по дороге домой, во время одевания в детском саду.

❖ **Устанавливайте правила и границы дозволенного, в том числе и наказания.** Ребенок должен понимать, что в жизни есть не только «хочу», но и «надо». Он должен руководствоваться не только своими желаниями, но и желаниями и потребностями других членов семьи. Чаще всего капризничают дети в семьях, где:

- между взрослыми нет согласия и единства;
- требования родителей не последовательны.

❖ **Будьте последовательны и строги в своих требованиях,** иначе слезы и истерики будут способом добиться своего. Ребенок быстро распознает, что значат мамы угрозы: пустые слова или их следует сразу выполнять — поэтому не угрожайте ребенку и не шантажируйте его («Если ты... то...»). Прежде чем что-то запретить, решите, готовы ли вы спокойно вынести каприз.

❖ **Используйте игру.** Играйте в детские сказки и мультики, устройте соревнование во время сбора игрушек — кто последнюю игрушку положит, тот и выиграл.

❖ **Стимулируйте и развивайте самостоятельность, творчество ребенка.** Это возможность для него проявить свою активность, настойчивость, и в то же время снять напряжение. Дайте ребенку роль «консультанта»: «выбери себе чашку», «посмотри, чистое ли у меня лицо». Разнообразьте опыт общения ребенка со взрослыми, включайте его в общее дело и при этом незаметно помогайте и громко радуйтесь самостоятельности. Чем содержательнее жизнь ребенка, тем меньше времени и сил остается на капризы.

Для родителей в общении с капризным, истеричным ребенком

- ✓ Отвлечь ребенка от его капризов.
- ✓ Заранее договариваться с ребенком о времени игры, о ее длительности.
- ✓ Об истечении времени сообщает не взрослый, а заведенный заранее будильник, выплеск капризов, агрессии будет гораздо меньше.
- ✓ Предложить выбрать другую возможную в данном месте игру.
- ✓ Задать неожиданный вопрос ребенку; отреагировать для ребенка (зеркальный показ его действий).
- ✓ Не запрещать действовать ребенку в категорической форме.
- ✓ Не приказывайте, а просите, но не заискивайте перед ребенком.
- ✓ Выслушав то, что хочет сказать ребенок, мы можем предположить, что он услышит и нас.
- ✓ Бесплезно повторять свою просьбу в повелительном тоне (последует обратная реакция).
- ✓ Сфотографируйте ребенка или подведите его к зеркалу во время каприза.
- ✓ Оставьте в комнате одного, но чтобы было безопасно для здоровья.
- ✓ Не настаивайте на том, чтобы ребенок принес извинения.
- ✓ Не читайте нотации ребенку, он их не слышит.
- ✓ Разработать совместно с ребенком систему поощрений и наказаний в желательных и нежелательных ситуациях.
- ✓ Выбрать и расположить в удобном для ребенка месте правила поведения дома, в детском саду, в гостях.
- ✓ Просить ребенка вслух проговаривать эти правила.

Литература:

- Баркан А. И. Практическая психология для родителей, или Как научиться понимать своего ребенка. – М.: АСТ-ПРЕСС, 2000 – 432 с. («Практическая психология»)
- Захаров А. И. Предупреждение отклонений в поведении детей. - С-П., 1997 г.