

Что делать, если истерика все-таки началась?

1. Прежде всего нужно взять себя в руки и постараться не раздражаться. Не стоит в момент разыгравшихся страстей пускаться в длинные объяснения, пытаться достучаться до сознания и совести малыша.
2. Как только ребенок начнет истерику, **откажитесь общаться с ним до тех пор пока он не успокоится.**
3. Истерика любит зрителей. Если она проводится дома, оставьте ребенка одного.
4. **Не уступайте ни за что.** Ребенок должен понять, что манипулировать собой вы не позволите и такое поведение терпеть не будете.
5. **Ждите. Время работает на вас.** Ребенок должен понять и непременно поймет, что таким способом вас из равновесия не выведет и своего не добьется.
6. **Спросите, что он чувствует.** Учите ребенка выражать свое недовольство словами: как ни странно, но дети этого делать не умеют.
7. **Будьте внимательны:** не позволяйте ребенку использовать истерики для того чтобы увильнуть от каких-либо обязанностей.
8. Наиболее гуманный способ – отвлечь малыша. Как только начнется истерика, резко переключите его внимание на что-нибудь загадочное.

Информация к размышлению

Не поддавайтесь на провокации. Как только начинается истерика – встаньте и выйдите из комнаты. Пусть кричит, пусть падает на пол и стучит ногами. Подобное шоу рассчитано на зрителя.

Телефон Доверия для детей, подростков и их родителей

30-77-232

**Экстренная психологическая помощь по телефону
(круглосуточно, анонимно, бесплатно)**

МУ «Центр социально-психологической помощи детям и молодежи «Форпост»

**Адрес: г. Екатеринбург,
ул. Уральских Рабочих, 50-б
тел./факс: 307-75-42
e-mail: info@forpost.yek.ru**

В нашем Центре работают:

- психологи;
- специалисты по социальной работе;
- юрист



Буклет издан в рамках проекта
«Выбираю жизнь»

Стратегического плана развития
города Екатеринбурга

Администрация г. Екатеринбурга
Муниципальное учреждение
Центр социально-психологической помощи
детям и молодежи
«Форпост»

БИБЛИОТЕКА МОЛОДОГО РОДИТЕЛЯ: ДЕТСКИЕ КАПРИЗЫ

Для кого предназначен буклет?

Для молодых родителей и людей, планирующих и готовящихся к рождению ребенка.

Что такое каприз?

Каприз (фр. – прихоть, причуда) – стремление детей, прежде всего дошкольного и младшего школьного возраста, добиваться чего-то запретного, недостижимого или невозможного в данный момент.

В каких ситуациях ребенок может капризничать?

- ребенка что-то раздражает;
- просто ощущает дискомфорт;
- просто хочет привлечь к себе внимание;
- ребенок, вероятно, уже понял, что капризами, слезами и истерикой он может добиться от вас всего, чего захочет.

Откуда берутся капризы?

1. Если капризы и истерики у детей постоянны, это может быть следствием заболевания нервной системы, и ребенка стоит показать врачу-невропатологу.
2. Если же со здоровьем все в порядке, то корень проблемы стоит искать в семейных отношениях, а именно: в реакциях родителей на поведение ребенка.
3. Капризы могут возникнуть в ответ на слишком потокающие действия взрослых, на их противоречивые требования или на чрезмерно строгие меры, которые применяются к малышу.

Благоприятными условиями для возникновения капризов являются:

- переутомление ребенка;
- некомфортная обстановка;
- неудобная одежда;
- плохое самочувствие;
- повышенная эмоциональная возбудимость;
- чувствительность.

К чему могут привести регулярные капризы?

- нетерпеливость;
- нетерпимость к мнению окружающих;
- требовательность;
- подозрительность;
- обидчивость;
- мстительность;
- гневливость;
- неадекватность эмоциональных реакций.

Как предотвратить приступы истерики у детей?

– Научитесь предупреждать вспышки, дети скорее раздражаются плачем и криком, когда они устали, проголодались или чувствуют, что их торопят. Постарайтесь предвидеть такие моменты.

– Переключайте детей на действия, маленькие дети более склонны реагировать на просьбу родителей сделать что-то, так называемые команды «вперед», чем прислушаться к просьбе прекратить делать что-то.

– Скажите ребенку правду относительно последствий его поведения. Объясните все очень просто: «Ты ведешь себя плохо, и мы не позволим этого. Если ты будешь продолжать, тебе придется уйти к себе в комнату».

Главные правила в семье:

1. Ни в коем случае один из родителей не должен отменять запретов другого.
2. Родители не должны позволять ребенку добиваться желаемого с помощью истерик. В то же время, конечно, нужно быть терпеливыми и уметь находить компромиссы.
3. Родителям следует четко определить список разрешенных и запрещенных вещей и всегда придерживаться однажды установленного запрета.

Важно, чтобы все члены семьи в ситуации каприза вели себя одинаково. В противном случае, ваш малыш очень скоро начнет искусно манипулировать папой, мамой, бабушкой и дедушкой, быстро сориентировавшись, какой стиль поведения применять с каждым из них.

В воспитании своих детей родителям важно исключить:

- Грубость
- Резкость
- Требовательность, выражающую стремление сломить их силой.

Если ваш ребенок привык с помощью истерик регулярно добиваться своего, то, конечно, он будет продолжать в том же духе на протяжении многих лет. До тех пор, пока он не усвоит: этот номер не пройдет. Так что вся трудность заключается в вашем отношении.