

«Детские капризы и истерики»

Капризы – это особенность поведения ребенка, выражающаяся в нецелесообразных и неразумных действиях, в необоснованном сопротивлении требованиям взрослых, в стремлении настоять на своем (Л.Г. Гусякова, С.Г. Чудова)

Капризы проявляются в:

1. Упрямстве;
2. Негативизме (стремление сделать по-своему назло родителям);
3. Ярких эмоциональных реакций протеста;
4. Агрессии и аутоагрессии.

Причины капризов:

1. Недомогание ребенка;
2. Усталость;
3. Возрастные особенности (кризисные периоды);
4. Ошибки воспитания (чрезмерная любовь или дефицит внимания);
5. Непоследовательность, отсутствие единства требований к ребенку;
6. Отсутствие разумных ограничений в жизни ребенка;
7. Истерика как способ достижения цели.

Стратегии поведения родителя в период истерики:

1. Дать возможность реакции угаснуть самостоятельно;
2. Если ребенок наносит травмы другим детям или мешает другим людям, физически изолировать ребенка;
3. Сохранять внутреннее и внешнее спокойствие. Не усиливать состояние ребенка своей паникой;
4. Не поддерживать демонстративность поведения ребенка своей демонстративностью;
5. Обсуждение поведения и воспитание ребенка отложить на более поздний период;
6. Проанализировать свои отношения с ребенком на предмет неэффективного воспитания

Профилактика истерик и капризов:

1. Правильная реакция родителя на сильные чувства и эмоции ребенка.

Взрослые не переносят, когда дети:

- Злятся
- Плачут, горюют,
- Боятся.

Не эффективная стратегия поведения родителя: попытка остановить эти чувства запретом, приказом, криком, отвлечением на что-то иное.

Гашение сильной эмоции и чувства не приводит к его угасанию, оно «откладывается» и «уходит» вглубь ребенка.

Эффективная стратегия поведения родителя: дать ребенку возможность прожить чувство до конца, принять и поддержать его (дети, правда, боятся, я понимаю ты злишься и на твоём месте злился бы каждый и т.д.)

2. Родительская любовь должна быть адекватной.

Любви не должно быть слишком много, и не должно быть слишком мало. Истерика часто – это попытка привлечь к себе внимание взрослого любой ценой. Порой как единственно приемлемый способ «докричаться» до родителей, стать им заметным, прокричать о своей потребности.

3. Разумная система требований и ограничений.

Мы ограничиваем ребенка, когда предъявляем ему свой запрет. Запрет – это некоторая граница, которую ставит родитель, чтобы оградить своего ребенка от неприятностей и защитить от возможной беды.

В силу особенностей, ребенку очень важно понимать, что можно делать, а чего нельзя. Это дает ему ощущение безопасности, спокойствия и того, что рядом есть кто-то сильный и взрослый кто о нем заботится и защищает.

Две ошибки родителей:

- Чрезмерные запреты, которые приводят к тому, что ребенок силой и истерикой продавливают родителя, дабы получить желаемое. Часто подключаются манипулятивные методы.
- Либеральный стиль воспитания и отсутствие запретов. Вседозволенность рождает в ребенке тревогу, беспокойство и полевое поведение. Ребенок начинает провоцировать родителя своим поведением на запрет, для того, чтобы понять: все в порядке.

Запреты должны быть адекватны возрасту ребенка, его возможностям, согласованы между мамой и папой, последовательны и основываться на традициях и правилах, принятых в семье.

Как правильно запрещать ребенку:

1. «Я тебе запрещаю это, потому что ...» И объяснить почему. Достаточно одного объяснения, в последующий раз просто сказать: «ты знаешь почему нельзя.»
2. Чем проще и четче сформулирован запрет или требование, тем легче и проще он воспринимается ребенком.
3. Нельзя унижать и стыдить.
4. Выдерживать обратную реакцию ребенка (слезы, злость, обиду и т.д.) Помнить, что реакция ребенка естественна и разделять ее.
5. Не ставить ту границу, которую вы не способны выдержать. . поставив запрет, ни в коем случае нельзя менять своего решения.
6. Менять решение можно только в том случае, когда ребенок вступил с вами в переговоры и они закончились успешно.