Как правильно реагировать на капризы и истерики ребенка?

**4 базовые стратегии**

[РОДИТЕЛИ И ДЕТИ](https://5psy.ru/roditeli-i-deti/)

В возрасте 2-5 лет дети часто привлекают к себе внимание при помощи капризов и истерик, вызывая справедливый родительский гнев. Как изменить эту традицию, научив ребенка управлять своими чувствами? Поговорим о причинах детских капризов и 4-х стратегиях борьбы с ними.

Почему нельзя запрещать детям проявлять негативные [эмоции](https://5psy.ru/samopoznanie/emocii-v-jizni-cheloveka.html), отказывать чаду в сочувствии? О чем говорят их капризы и истерики — особенности характера, наличие неудовлетворенных потребностей, ошибки воспитания или нарушенные эмоциональной связи в семье?

**Как правильно реагировать на детские  капризы?**

**1. Оцените проблему и заполните недостающий ресурс**

В большинстве своем капризы ребенка — это результат его неудовлетворенности и беспомощности в каком-то аспекте. Так ваш малыш просит помощи, привлекая внимание к своим потребностям. Например, кто-то забрал его любимую игрушку, он не смог защитить свою собственность и начал капризничать, чтобы привлечь внимание всемогущего родителя. Или его выбивают из колеи изменения в привычном распорядке дня — он устал, переволновался, проголодался, заболел и требует срочного отдыха, объятий, снятия болевого симптома. Нужно не злиться, а ***просто оценить степень беспокойства и удовлетворить первостепенные нужды*** – сменить памперс, накормить, успокоить, уложить спать. Если ребенок уже в сознательном возрасте, научите его говорить о своих потребностях, а не плакать и капризничать. Но если у него не получается, не нервничайте, взрослый тут только вы!

**2. Перестаньте потакать всем прихотям ребенка**

Нет, значит нет, не нужно вестись на детские слезы, шалости, провокации, истерики. Маленький тиран умеет вымогать свое? Начинает ныть, требует купить игрушку, устраивает спектакли? Помните, ***уступив один раз, вы укрепляете такое поведение, потакая детскому эгоизму,*** лишаясь авторитета и провоцируя истерики в будущем. Да, сейчас он затихнет и подарит сладкие минуты покоя, но если эта стратегия сработала один раз, он применит ее снова. А потом снова и снова. Не копайте яму сами себе! Будьте строги, но последовательны и справедливы. Вы можете баловать ребенка, устраивать ему сюрпризы, но не нужно подкреплять позитивными бонусами непослушание. Терпите дискомфорт, но стойте на своем, только тогда ребенок научится уважать ваши правила, и его поведение изменится.

**3. Участвуйте в жизни ребенка, поддерживайте эмоциональную связь**

Не бывает такого, чтобы ребенок хныкал без причины, просто потому, что ему нравится вас дразнить. Дети хорошо считывают атмосферу в доме, они настоящие «сейсмографы», которые четко отражают колебания настроения родителей, внутрисемейные стрессы, негативные переживания. Подумайте, когда в последний раз вы просто проводили время вместе, играли, дурачились, обменивались позитивными эмоциями? Насколько крепкая связь между вами? Дети часто капризничают в семьях, ***где взрослые все свободное время проводят на работе, шпыняя их, откупаясь подарками или ремнем.*** Они капризничают, когда родители конфликтуют или постоянно ссорятся. Потому что нуждаются во внимании и заботе, хотят жить в стабильной и любящей среде, чувствовать почву под ногами. Это их крик о помощи, заявление, что им не хватает вашего участия и поддержки.

**4. Позвольте ребенку выражать свои чувства**

Типичная ошибка многих родителей, когда их чадо начинает плакать, – это накричать на малыша, закрыть ему рот и не дать проявить негативные эмоции. Кто-то ради этой цели выписывает «целебный подзатыльник», а кто-то старается переключить ребенка на любую другую деятельность, только бы отвлечь от проблемы. Но психологи ***рекомендуют вообще не вмешиваться в процесс***, дав чаду возможность прожить свои чувства, выговориться, выплакаться, выразить внутреннюю печаль.

В конце концов, нытье – это проявление  эмоции, которую не стоит держать в себе, а лучше научиться ее слушать. Покажите отпрыску, что в его чувствах нет ничего постыдного, что вы его понимаете и поддерживаете, признаете его право на негатив. Не уходите, не цокайте языком, не злитесь, постарайтесь проявить максимальное внимание и сочувствие, ведь когда вам плохо, согласитесь, этого так не хватает.

А еще не забывайте, что каждый ребенок – индивидуальность со своим неповторимым характером. Кто-то от рождения более собран и терпелив, а кто-то изначально чувствителен и тревожен, ему сложнее справиться со своими впечатлениями, жизненными трудностями, внезапными переменами. Не нужно его за это стыдить, травить, высмеивать.

***Примите ребенка таким, какой он есть, попробуйте прочувствовать его природу, найти к нему свой подход***. Вы больше его, сильнее и опытнее, вы наблюдали становление своего сына или дочери с самых пеленок – а это многое значит! Не ленитесь, устанавливайте контакт, учите малыша адекватно выражать эмоции, принимайте его срывы с пониманием и сочувствием – только так вы снизите количество нытья и дадите правильный пример ребенку.

 ***Знаем, это непросто, но все хорошее требует вложений.***