Одной из наиболее частых проблем, с которыми приходится сталкиваться воспитателю в детском саду, это проявление детских истерик и капризов.

**Каприз** (фр. – «прихоть», «причуда») - стремление детей дошкольного и младшего школьного возраста, добиваться чего-то запретного, недостижимого или невозможного в данный момент. Капризы обычно бывают беспричинны, почти всегда сопровождаются плачем, криком, топаньем ног, разбрасыванием первых подвернувшихся под руку предметов. Подчас капризы ребенка нелепы и совершенно невыполнимы. Например, вдруг хочется молока, которого в доме нет, или идти в детский сад с мамой, а ребенка ведет бабушка. Зачастую дети, особенно раннего возраста, 2-3 лет, сами не могут понять, чего хотят. И дело здесь не только в том, что многие из них не умеют еще говорить, но и в том, что мыслительных навыков для обобщения своих переживаний и эмоций не хватает. Капризы могут быть мимолетными, могут сохраняться весь день, иногда капризы продолжаются довольно долгий период - месяц-два.

Для **истерик** у детей характерны невероятная яркость, своего рода «игра на публику», зависимость от внешних обстоятельств и наличия зрителей. **Детская истерика** обычно сопровождается малыми припадками: громогласный плач, крики, битье головой о стену или пол, расцарапывание лица. В тяжелых случаях (большие припадки) происходят непроизвольные судороги, а также так называемый «истерический мост», при котором **ребенок** выгибается дугой. Характерной особенностью детских истерик является то, что они возникают в ответ на обиду или неприятное известие, усиливаются при повышенном внимании окружающих и могут быстро прекратиться после того, как это внимание иссякнет.

***Благоприятными условиями*** ***для возникновения капризов*** являются переутомление, некомфортная обстановка, неудобная одежда, плохое самочувствие, повышенная эмоциональная возбудимость, чувствительность.

Если капризы и истерики у детей постоянны, это может быть следствием заболевания нервной системы, и ребенка стоит показать врачу-невропатологу. Если же со здоровьем все в порядке, и, если капризы или истерики при одном из родителей **ребенок** себе не позволяет, то корень проблемы стоит искать в семейных отношениях, а именно, в реакциях родителей на поведение ребенка. Капризы могут возникнуть в ответ на слишком потакающие действия взрослых, на их противоречивые требования или на чрезмерно строгие меры, которые применяются к малышу.

Регулярные детские истерики и капризы ведут к психогенным изменениям характера, расшатывают нормальную психику, порождают стойкие психопатические наклонности. Такому типу поведения соответствует следующая клиническая картина - нетерпеливость, нетерпимость к мнению окружающих, требовательность, подозрительность, обидчивость, мстительность, гневливость, неадекватность эмоциональных реакций.

Детские истерики и капризы почти всегда являются следствием неправильного поведения родителей. Если **ребенку** все разрешают, выполняют все его требования, «только бы он не расстроился», то последствия такого воспитания - обычная капризность, избалованность и вседозволенность. Многим мамам не удается ничего придумать в такой сложной ситуации, и они предпочитают уступить, лишь бы он замолчал. Это, конечно, вынужденный, но опасный путь. Он ведет к тому, что реакции детей закрепляются, и в следующий раз повторится нечто подобное, только с еще большей силой.

Родителям следует четко определить список разрешенных и запрещенных вещей, и всегда придерживаться однажды установленного запрета. Ребенок, склонный к ярким реакциям, использует любую трещинку в отношениях между членами семьи. Вот он бросается с криком на пол, чего-то требуя. Родители непреклонны. Мама крепится с трудом, но ее стойкости хватает ненадолго, и она говорит: «Ну, ладно, давай уступим». А ему только этого и надо. Он кричит и требует еще настойчивее. Очевидно, что его демонстративное поведение и было рассчитано на маму.

Дети гораздо наблюдательней, чем мы думаем. И прекрасно понимают, что за конфетой, которую мама не дает, надо идти к деду, что гулять надо с папой, так как он покупает «запрещенную» газировку, а если устроишь бабушке истерику, можно получить все и немножко больше. Постарайтесь, чтобы ни один из родных не умалял авторитета другого. Если мама не разрешила, значит нельзя; папа сказал - делай. Ни в коем случае один из родителей не должен отменять запретов другого. Родители не должны позволять **ребенку** добиваться желаемого с помощью истерик. В то же время, конечно, нужно быть терпеливыми и уметь находить компромиссы.

Рецепты подавления детских истерик могут быть разными. Одни закрывают ребенка в детской с рекомендацией подумать над своим поведением, или просто уходят в другую комнату, давая ему понять, что аудитории у него нет. Некоторым детям, чтобы успокоиться, нужен строгий родительский окрик или более жесткая реакция, наказание. Жалея или наказывая ребенка, нужно помнить, что слезы - обычная детская реакция на боль и обиду - превращаются в орудие эмоционального шантажа родителей и, упустив момент адекватной реакции, мы сами формируем у ребенка патологические черты характера.

* ***Научитесь предупреждать вспышки***

Дети скорее разражаются плачем и криком, когда они устали, проголодались или чувствуют, что их торопят. Постарайтесь предвидеть такие моменты: не отправляйтесь в магазин за покупками, когда ваш **ребенок** проголодался. Собираясь в сад, не предлагайте надеть одежду, которую **ребенок** не может терпеть.

* ***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. Поэтому, если ваш **ребенок** кричит и плачет, попросите подойти к вам, дайте ему что-нибудь в руки, вместо того, чтобы требовать прекратить крик. В первом случае он более охотно выполнит просьбу.

* ***Назовите******ребенку******его эмоциональное состояние***

Ребенок может оказаться неспособным выразить словами (или просто осознать) свое чувство ярости. Чтобы помочь ему контролировать свои эмоции, вам следует присвоить им определенное название, например: «Может быть ты сердишься потому, что не получил пирожного». Дайте ему четко понять, что, несмотря на чувства, есть определенные пределы его поведению. Скажите ему: «Хотя ты и рассердился, нельзя кричать в магазине». Это поможет **ребенку** понять, что есть ситуации, в которых такое поведение не допускается.

* ***Скажите******ребенку******правду******относительно последствий***

При разговоре с маленькими детьми часто бывает полезным объяснить последствия их 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».

Прежде всего, нужно взять себя в руки и постараться не раздражаться. Не стоит в момент разыгравшихся страстей пускаться в длинные объяснения, пытаясь достучаться до сознания и совести малыша. К выбору наиболее эффективного метода надо подходить с учетом особенностей ребенка и вашего собственного темперамента.

Наиболее гуманный способ - отвлечь малыша. Как только начнется истерика, резко переключите его внимание на что-нибудь загадочное. Например, он кричит, падает на пол, а вы спокойно открываете шкаф и видите там… удивительную вещь (коробку), которая всегда на этом месте появляется, когда в дом приходит Мышка - Плакушка. И начинайте увлеченно рассказывать эту необыкновенную историю, изучать эту коробку. Ребенок, заинтересуется и притихнет. Однако этот прием требует большой фантазии и настроения, и не всегда бывает уместен и возможен. Главное - своим поведением игнорировать истерику ребенка.

Если уж дело дошло до того, что он улегся на тротуаре у витрины, колотит ногами, и кричит во все горло: «Хочу!», - то твердо и простыми словами объясните **ребенку**, почему вы не будете выполнять его требование. Детские истерики в общественных местах нередко рассчитаны не столько на маму (или близкого взрослого), сколько на посторонних. Если вы уступите сейчас, отныне каждое совместное посещение магазина превратится в кошмар. Конечно, в каждом конкретном случае приходится поступать по-разному, но постарайтесь не реагировать на «советы» посторонних, по возможности переждите эту вспышку, дождитесь, когда аффект станет вялым, продолжайте свой путь в молчании. Потом, по прошествии небольшого времени, когда **ребенок** успокоится, необходимо обсудить происшедшее: «Что сегодня произошло, как надо было попросить». Объясните, что такими поступками он ничего никогда не добьется.

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. Понятно, что это зрелище не для слабонервных и родительское сердце обливается кровью. Поверьте, кричать, когда на тебя никто не обращает внимания, неинтересно. Через некоторое время **ребенок** успокоится и возобновит общение с вами. Лучше дождаться, пока он сделает это сам, так как некоторые дети ждут обращения к ним взрослого, чтобы начать истерику снова. Сразу же переключите его на какое-то действие - принести что-нибудь, разобрать коробку с нитками или бусами, позвонить бабушке и т.п.

В большинстве случаев, особенно, 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. Но, самое главное - выработайте всем семейством единую линию запретов и поощрений. Нужно учить ребенка выражать свои желания приемлемым способом, объяснять, что криком получить требуемое невозможно, и своим поведением не закреплять у ребенка подобные манипуляции.