**Анализ поведения ребенка.**

Для того, что бы проанализировать, что именно является причиной частых капризов и истерик Вашего ребенка: необходимо отмечать для себя - против чего он особенно протестует:

1) Как часто ребенок впадает в истерику;

2) Как долго это длится;

3) В какое время это чаще происходит;

4) В чьем присутствии (мамы, папы, бабушки и пр.);

5) Где это случается;

6) Что служит поводом этому;

7) Каковы последствия каждого случая.

Если в течение 3-4 недель Вы сможете заполнять каждый раз такую табличку, Вы сможете многое узнать о своем ребенке и причинах его истерик. И легче выбрать для себя те способы, которые могут предотвратить подобное негативное поведение.

**Алгоритм действий при капризах или истерике.**

**Шаг 1**.Самое главное, и наверное, самое трудное, возьмите себя в руки и постарайтесь сохранять спокойствие.

**Шаг 2.** Оказаться с ребенком на одном уровне взгляда.

**Шаг 3**. Формулировать слова, обращенные к ребенку – ясно и четко. Но, не стоит начинать свои фразы с ТРЕХ ЗАПРЕЩЕННЫХ СЛОВ: "если", "ты" и "почему (зачем)". Слово "Если" воспринимается ребенком как угроза, "ты" - как сигнал нажима на него, а "почему" требует объяснения своего поступка, что ему пока не под силу.

**Шаг 4.** Активное слушание (сделать это можно с помощью «Ты-сообщения»). Например ситуация: у ребенка отняли в песочнице лопатку. Он готов зайтись слезами. Мама: «Мальчик забрал у тебя лопатку. Ты очень огорчен и рассержен на него» - вот это называется у психологов «Ты-сообщением». Далее проговаривается, что драться и кричать нельзя в любом случае, и ситуация разрешается мирным методом (берется игрушка взамен и т.п.), истерики нет.

**Шаг 5.** Сказать ребенку про последствия его негативного поведения. К примеру так: "Мне очень не нравится, когда дети кричат в магазине. Когда дети начинают кричать, их просто уводят из магазина, и вообще ничего не покупают им". Это заставит его поразмыслить, и возможно, он передумает скандалить.

**Шаг 6**. Затем твердо и простыми словами объяснить ребенку, почему выполнение его требования невозможно. Порой это нужно сказать несколько раз.

**Шаг 7.** Если он делает вид, что не слышит, и продолжает капризничать, предупредить: «Пока ты кричишь, я не могу с тобой разговаривать. Я так не понимаю тебя», если он не слышит – повторить.

**Шаг 8**. Помните, что подобное «шоу» рассчитано на зрителей. Просто начинайте игнорировать поведение ребенка, не обращайте внимания на "советы" и комментарии посторонних людей. Просто будьте рядом с ним или же, продолжайте свой путь в молчании, если Вы выносите или выводите его с общественного места, скажем, из магазина.

Во время истерики - можно попробовать взять его на руки, прижать к себе, и успокаивать, к примеру, одной повторяющейся фразой: "Я все понимаю... мне жаль, что это сейчас невозможно...".

**Шаг 9.** Позднее, возможно вечером, когда Вы будете уверены, что эту тему пора затронуть, объяснитесь с ребенком: "Что сегодня произошло, что ты сделал(а) неправильно, как надо было попросить" . Расскажите ребенку, что в тот момент чувствовали Вы: стыд, раздражение... Объясните, что такими поступками он(а) никогда и ничего не добьется, что свои желания нужно выражать спокойно, с помощью слов, а не слез и криков.

**Шаг 10**. Обязательно научите ребенка нести ответственность за свои проступки - к примеру, извиняться, это позволит ему в следующий раз вести себя более осознанно.

**«Маленькие хитрости» для родителей**

* Отложить плач на «попозже». Прервать плач малыша, сказав, что сейчас вы собирались поиграть, а он об этом забыл и поэтому слезы нужно отложить. То есть, объяснить ребенку, что потом он может плакать, сколько хочет, а сейчас лучше поиграть. «Потом» у детей, как правило, не наступает.
* Переключить внимание ребенка. Родители, должны фантазировать: в кустах спрятался котик, бабочка красивая пролетела, собачка несет косточку и т.д. Срабатывает в 90% случаев.
* Выбрать объект для выхода негативных эмоций. Это может быть все, что угодно: диванная подушка, бумага и пр. Игрушки, которые ассоциируются с живыми существами (зайцы, куклы, собаки) лучше не использовать.
* Сочувствие, сострадание. Показать ребенку насколько сильно вы понимаете его чувства, обязательно проговорить это. К примеру: «*Я вижу, как ты расстроен, что я тебе не купила игрушку. Злишься, плачешь, обижаешься. Давай вместе поплачем*».
* Сочинить на ходу сценарий, который можно будет проигрывать, когда малыш начнет плакать. «*Слезы складывайте в мешочек, сушите феном, выбрасывайте в окно*».
* Тактильный контакт. Обнимайтесь. Нужно подойти к малышу, обнять и сказать, как сильно вы его любите. Ничто так не осушает слезы, как тепло и забота мамы.
* Придумайте таблетки/витамины от плохого настроения и детских слез. Сладкая аскорбинка – хороший антидепрессант. Сложите «успокоительное» в коробочку и угощайте ребенка каждый раз, когда он захочет покапризничать.

***Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение*** ***«Детский сад №227»***

**Памятка для родителей**

**«Детские капризы и истерики»**



Разработала педагог-психолог МБДОУ №227

Малай Олеся Михайловна.