

## О детском упрямстве и капризах

- Период капризов и упрямства начинается в 18 месяцев. Заканчивается к 3,5 – 4 годам
- Пик упрямства в 2,5 – 3 года
- Мальчики упрямее девочек
- Девочки капризничают чаще
- Приступы капризов и упрямства могут случаться от 5 до 19 раз в день

### Причины капризов

1. Нарушение режима дня
2. Много новых впечатлений
3. Плохое самочувствие, переутомление
4. Дискомфорт
5. Запрет на физическую активность
6. Чрезмерный контроль или его отсутствие
7. Неуверенность в собственной безопасности



## Как успокоить детскую истерику?

### Неправильные способы:

1. Пойти у ребенка на поводу, дать ему то, что он хочет (ребенок после этого будет манипулировать Вами)
2. «Купить» покой, предложив взамен на успокоение новую игрушку, сладости (после этого игрушки будет просить все дороже, а истерики будут все агрессивнее)
3. Начать кричать (не эффективный и губительный для нервной системы способ)

### Непродуктивные способы:

1. Игнорировать истерику (не стоит терять контакта с ребенком)
2. Отвлечь ребенка от причины истерики (не всегда срабатывает)
3. Попытаться договориться (способ иногда действует, но часто ребенок в истерике руководствуется эмоциями, а не разумом)



## Что нужно делать?

1. Успокоится
2. Перевести ребенка из мира эмоций в реальный мир
3. Установить зрительный контакт и передать ощущение любви и поддержки
4. Рассказать, как вы переживаете за него
5. Перевести внимание на себя, возможно создать нестандартную ситуацию (отвлечение; использование юмора; пение; намеренно преувеличенное утешение; ответная притворная «истерика» взрослого)
6. Если ребенок начал успокаиваться, рассказать, какой он замечательный; продолжайте успокаивать, поглаживая
7. Попросить, в зависимости от возраста, рассказать, что ребенок чувствовал и чего хотел

