**Что же такое каприз и истерика и чем они отличаются?**

**Каприз –** это намеренное поведение ребенка для достижения желаемого результата (когда ребенку не дают что он хочет или не выполняют его просьбу, родители ведут не так как ему хочется, или его не понимают, ребенок начинает капризничать, плакать, хныкать, топать ногой, демонстративно себя вести, если желание не удовлетворяется каприз переходит в истерику). Верхний порог, когда у ребенка мозг и реагирование работают и включены.

Реакция родителей – постарайтесь установить жесткие границы, например: **«Я понимаю, что ты хочешь посмотреть ……, но мне не нравится, что ты так себя ведешь. И если ты не прекратишь себя так вести, то вообще ничего не получишь и больше я тебя не возьму с собой в магазин…. ».**

**Обязательно ваше терпение и жесткие границы, иначе ребенок будет постоянно вас терроризировать и манипулировать.**

**Истерика –** это ненамеренное нервное перенапряжение, когда у ребенка отключен мозг, контроль над своим поведением и эмоциями.Сопровождается криком со слезами и без слез, катанием по полу, бьет ногами, машет руками, бьет себя и окружающих, бьются головой.

**Реакция родителей:** всеми способами успокоить ребенка, утешительными словами, ласковыми прикосновениями, прижатием в своих руках со спины.

После того, как ребенок пришел в адекватное поведение, начинать устанавливать жесткие границы. Объяснять о последствиях такого неприемлемого поведения.

**Причины капризов, истерик**

* Привлечения к себе внимания.
* Желание получить, что - то важное, достичь результата.
* Перенапряжение, утомление, нет режима, чувство голода, или жажда.
* Когда ребенок болеет.
* Чрезмерная опека или строгость.
* Возможно от недопонимания, когда ребенок плохо говорит, и не знает, как выразить, как сказать что ему плохо, или что – то не так, что – то надо.
* Нет четкости в семье системы поощрения или наказания.
* Способ подражания взрослым детям или родителям.
* Врожденная детская неврология.

**Рекомендации родителям.**

1. Уметь предвидеть начинающийся каприз или истерику. (Если вы видите, что ребенок, начал нервничать, стучать, хныкать, глаза наливаются слезами и так далее.) Постараться быстро и максимально переключить внимание на что то действительное интересное. (Посмотри что это там в окошке на улице гудит…, на что у вас хватит фантазии). Чем чаще вы это делаете, тем быстрее ребенок отвыкнет от капризов.
2. Достаточно уделяйте ребенку время для совместных игр. Если вы, прейдя с работы домой, сначала минут 20 поиграете с ребенком, а не начнете заниматься своими делами, то большая вероятность после занятия с ребенком он оставит вас и вы сможете заняться, например: ужином, то ребенок какое - то время не будет вам мешать.
3. Дома должен быть режим. Следите за тем, чтоб ребенок не перевозбуждался и не переутомлялся.
4. Научите ребенка выражать свои эмоции вербально. Говорить например: что ему плохо, там что – то болит, тебе что – то не нравится, а как бы ты хотел сделать или поступить?
5. При возникновении вспышки гнева, слез, истерик, проявляйте спокойствие и терпение. Не кричите и не срывайтесь в ответ, так как это усугубляет ситуацию. Малыша бьющегося в истерике не нужно наказывать, малыш сам успокоится, когда поймет, что его слезы на вас не действуют.
6. Поменьше вмешивайтесь и торопите его.
7. Позвольте ребенку сделать самостоятельный выбор: что одеть, какую игрушку взять, и так далее.
8. Предлагайте свою помощь, если ребенок вас сам об этом просит, а не делайте за него.
9. Проявляйте свою любовь, прижимайте и гладьте чаще не меньше 10 раз в день.
10. Терпение и контроль на собой с родительской стороны.

****