**Выраженное эмоциональное состояние ребенка**

 **– это сообщение о дискомфорте.**

 Оставлять эти сообщения без внимания – значит, игнорировать
 потребности малыша, которые могут быть физическими
 и психологическими.

Безутешный плач, крики, упрямство и раздражение на ровном месте – то, что так расстраивает родителей и возмущает посторонних людей, ставших невольными свидетелями неприятной сцены, принято называть капризами. На самом деле, если у взрослого человека капризом можно назвать совершенно необоснованную прихоть, то детские капризы, как правило, имеют под собой серьезное основание.

Если ребенок внезапно начинает вести себя необычным для него образом – это всегда сигнал для родителей, сообщение о дискомфорте. Ни один врач не сможет точно сказать: если ребенок плачет минут десять – это нормально, а если дольше, то это является признаком заболевания. Здесь должна работать интуиция родителей.

Какие же причины могут вызывать выраженное эмоциональное поведение ребенка?

*Инфекционные заболевания*

Необычно продолжительный для ребенка плач или, наоборот, вялость, отказ от еды у детей любого возраста часто являются первым признаком развития инфекционного заболевания. Так это или нет, становится, очевидно, буквально через несколько часов: может начать подниматься температура, появятся кашель или насморк. Для малышей, которые еще не могут объяснить, что конкретно у них болит, громкий плач может являться признаком начавшегося отита. Если болят уши, может не быть ни повышенной температуры, ни других признаков простуды, подозрение вызовет именно резко изменившееся поведение: ребенок неадекватно капризничает, трясет головой, иногда резко вскрикивает, начинает плакать при перемене положения головы, отказывается есть, поскольку это провоцирует боль. В такой ситуации следует обязательно вызвать врача.

*Метеочувствительность*

Особенность реагирования вегетативной нервной системы на изменение окружающих условий называется метеочувствительностью. Cправиться
с метеочувствительностью поможет тренировка нервной системы и сосудов ребенка. Благодаря закаливанию адаптивные возможности организма будут расти, и реакция
на смену погоды станет менее бурной или вообще исчезнет.

Для детей лучшим закаливанием являются прогулки на свежем воздухе в любую погоду. Воздействовать на организм может не только перемена давления, дождь, гроза,
но и просто пасмурная погода или долгое отсутствие солнца на небе. Через несколько месяцев у большинства такая метеозависимость проходит, но у детей с ослабленной вегетативной нервной системой она может продолжать проявляться и даже усиливаться
на фоне стрессовых состояний.

*Хронические заболевания*

Но что делать, если малыш не просто внезапно поменял свое поведение,
а постоянно находится в угнетенном состоянии – он вялый, все время хнычет
и практически не улыбается? Общее самочувствие ребенка – важный показатель его здоровья. Здоровый ребенок может начать капризничать к вечеру, когда устал, но вот просыпаться он должен в хорошем настроении – это сигнал родителям о том, что с ним не все в порядке.

Если же ребенок каждый день капризничает и все время находится в плохом настроении, и вы при этом исключили наличие каких-либо инфекций, стоит обратить
на это внимание [педиатра](https://xn--80a9al.xn--p1ai/uslugi/pediatriya/). Постоянные капризы, бледность, вялость, отсутствие улыбки, низкая прибавка в весе и росте – комплекс симптомов, характерных для гормональных нарушений. Чем раньше поставлен диагноз, тем лучше, поскольку при своевременном начале лечения заболевание можно скомпенсировать и сохранить жизнь, здоровье
и интеллект ребенка. При подозрении на подобные заболевания педиатр направит ребенка к эндокринологу.

*Переутомление*

Если ребенок к вечеру капризничает, родители обычно объясняют это так: «Плохо спал днем» или «Сходили на занятия, он там слишком перевозбудился, общаясь с другими детьми». Возможно, здесь будет достаточно привести в порядок режим дня, дать ребенку больше возможностей для отдыха, сна и прогулок. Если же ребенок сам по себе возбудимый, не может усидеть на месте, контролировать свои эмоции и при этом сильно устает, педагогические проблемы накладываются на физические, поскольку родители буквально не успевают за ребенком. Невролог поможет нормализовать режим и укрепить нервную систему, например, при помощи приемов [массажа](https://xn--80a9al.xn--p1ai/uslugi/pediatriya/uzkie-spetsialisty/massazhist/) и закаливания. А [психолог](https://xn--80a9al.xn--p1ai/uslugi/pediatriya/psihologiya/) проконсультирует родителей по поводу особенностей правильного общения с ребенком.

*Каприз как послание родителям*

Каприз – это всегда сообщение ребенка о дискомфорте, которое он не умеет выразить в приемлемой форме. Если ребенок капризничает постоянно, а физические причины (недомогания, усталость) вы исключили, стоит задуматься, в каком душевном состоянии он пребывает. Психологи отмечают, что зачастую неадекватное поведение ребенка является реакцией на внутрисемейную дисгармонию. Бабушка недовольна тем, как молодая мама воспитывает ребенка, постоянно возмущается и дает непрошенные советы. Или родители начинают ссориться каждый раз, как только ребенок укладывается спать. Явные или невысказанные претензии и конфликты, напряженная обстановка
в семье в наибольшей степени сказываются именно на ребенке. В этом случае его «капризы» – это материализация окружающего его недовольства и раздражения.
И исправить ситуацию можно, лишь наладив отношения в семье.

Определенные педагогические нарушения в семье тоже легко могут стать источником капризов. Если родители разрешают ребенку абсолютно все, и он просто-напросто не понимает слова «нет», любая попытка запрета приводит его чуть
ли не к истерике. Как правило, родители пугаются подобной реакции и готовы на все, лишь бы избежать ее повторения, а значит, продолжают потакать ребенку. А это неминуемо углубляет разлад в семье и делает ее членов еще более раздражительными. Обратная ситуация также может вовлечь всю семью в порочный круг: с ребенком ведут себя излишне строго и пресекают буквально все попытки к самостоятельным действиям
и принятию решений. Ребенок протестует, родители становятся с ним еще строже. Тот же эффект возникает, если разные члены семьи придерживаются диаметрально противоположных стилей воспитания – например, мама очень строга с ребенком, а папа разрешает абсолютно все.

*Борьба за самостоятельность*

Часто за капризы родители принимают стремление ребенка к самостоятельности. Часто дети с помощью капризов проверяют на прочность окружающих взрослых. Дети выясняют границы дозволенного, причем, при общении с мамой, папой или бабушкой границы могут быть различными. При этом отличить плач реальной потребности
от «проверочного» можно довольно легко: «проверяя», ребенок иногда перестает реветь, оглядывается и прислушивается, чтобы оценить произведенный эффект. Такие остановки – признак требования внимания к себе. Это не значит, что в этом случае его нужно игнорировать, лучше мягко разговаривать с ребенком, приводить разумные доводы, объяснять свои действия, в том числе необходимые отказы или запреты. Такой словесный контакт, если он установлен с раннего возраста, позволяет проще отличить, чем именно вызвано необычное поведение, и справиться с ситуацией.

В возрасте 2–3 лет наступает пора, когда ребенок буквально на все отвечает:
«Я сам!». Причем, если попытки сделать что-то самостоятельно и не очень успешны (разлил, разбил, сломал, упал), лучшей стратегией будет не ругать малыша, а отметить его достижения и предложить вместе довести дело до конца. Часто одного факта признания самостоятельных попыток ребенка что-то сделать уже достаточно, чтобы жить в ладу
и свести «капризы» к минимуму.

Полезные советы:

* Любые внутренние переживания ребенка (поступление в детский сад или нелады в семье) могут привести к стрессу. Не нужно пытаться оградить ребенка от сложных ситуаций, но учите его преодолевать трудности. Ребенок намного легче перенесет стресс, если он будет знать, что дома его всегда поймут и поддержат, что для мамы и папы он лучше всех на свете.

Ваши любовь и внимание – вот лучшие «лекарства» от стресса. Беседуйте
с ребенком, давайте ему возможность выговориться, выясняйте причины переживаний. Играйте с ним, рисуйте, привлекайте его к занятиям спортом, но старайтесь уберечь
от непосильных нагрузок.

Истерика – это очень яркая эмоциональная реакция, которая сопровождается громким криком, слезами, демонстративным поведением; состоянием, при котором ребёнку сложно успокоится.

Причины такого поведения могут быть совершенно различными. Они зависят
от возраста ребёнка, особенностей нервной системы, типа воспитания в семье и др.

Истерика у ребёнка может возникать в ответ на обиду, требование родителей, выполнять которое у ребёнка нет желания, или в ситуациях неприятного известия.

Очень важно, чтобы родители могли отличить истерику от другого состояния ребёнка, очень похожего на истерику – каприза.

Каприз – это стремление дошкольников добиваться чего-то запретного, но очень желаемого, именно в этот момент времени.

Капризы встречаются практически у всех подрастающих детей и не являются поводом для опасений. Они безопасны для психики ребёнка. В случае правильного поведения родителя они помогают ребёнку понять и принять границы допустимого.

Ребёнку в процессе истерики важен «зритель». Это обязательное условие. Нет зрителя, нет и истерики. На роль зрителя обязательно будет выбран тот человек, который больше других чувствителен к поведению ребёнка.

## Причины

Исследуя причины детских истерик большинство психологов сходятся во мнении, что наиболее частыми можно назвать следующие:

### *«Обрати на меня внимание!»*

В современном мире мамы предъявляют себе завышенные требования
и возлагают на самих себя слишком большую ответственность: ежедневно нужно выполнить ряд домашних дел, успеть поработать фрилансером, уделить внимание мужу, выделить время на себя. В такой череде событий, мамы, довольно часто пытаются найти самостоятельное занятие для ребёнка.

Рано или поздно, ребёнок понимает, что он «стоит в очереди» за маминым вниманием. Конечно, такое положение дел его не устраивает и тогда он обрушивает череду необоснованных, с точки зрения мамы, истерик. В проявлении подобных истерик можно прочесть его слова: «Вспомни обо мне! Я здесь! Я хочу твоей любви, заботы
и внимания!».

### *«А что, если…»*

Часто своими истериками ребёнок проверяет границы дозволенного. Путём проб и ошибок он понимает: что можно, а что нельзя, где добро, а где – зло. Через прощупывание границ происходит познание мира. Это нормально. Данный процесс – естественная составляющая оформления взаимодействия родителя и ребёнка.

### *«Не могу, никак!»*

Не умение сдерживать негативные эмоции и самостоятельно с ними справляться
в процессе получения новых навыков – одна из главных причин детских истерик. Ребёнок хочет как можно быстрее получить конечный, итоговый результат своих действий какого-либо характера (лепка определённой фигуры, вырезание круга, рисование дерева) и если такового результата нет – истерике быть! Надо понимать, что
в такие моменты он действительно очень расстроен и эта проблема перекрывает все мысли и чувства маленького человека.

### *«Сегодня можно, завтра – нет!»*

В случаях, когда родительское поведение непоследовательно, когда отсутствует чёткая и понятная система ограничений, ребёнок находится в растерянности
и не понимает, как себя вести. Он не может выбрать верный ориентир. В подобных ситуациях истерика становится союзником ребёнка и помогает ему.

### *«Я устал»*

Если планируется сложный и насыщенный день у ребёнка (много подвижных игр, праздники и дни рождения, дальние поездки), риск появления истерики в конце такого дня очень высок.

### *«Мне больно! И дай попить!»*

Любой физический дискомфорт, такой как голод, жажда, боль могут стать причинами истерики ребёнка.

### «*Когда любви слишком много!»*

Когда родители в своей заботе о ребёнке не видят границ, и душат ребёнка своей любовью и опекой, дети начинают противостоять этому. И главным орудием в этой битве для ребёнка становится истерика. Особенно ярко это проявляется в кризисные возрастные периоды.

Сложно поверить, но истерики несут в себе и положительную составляющую, как для ребёнка, так и для родителя:

1. При помощи истерик, и в том числе слёз, ребёнок избавляется
от напряжения и стресса.
2. Выход подавленных эмоций во время истерики способствуют нормализации эмоционального состояния и сна.
3. Если ребёнок показывает вам свои чувства открыто (через проявление истерики), это свидетельствует о некоем доверии между вами.
4. Через истерику ребёнок учится прощупывать границы дозволенного.
5. По истечении истерики (если взрослый не пытается её остановить), ребёнок «считывает» безусловное принятие родителя и в дальнейшем начинает испытывать больше доверия к нему.

Что делать родителям?

*Как успокоить ребёнка во время истерики*

1. Пытайтесь предотвратить начало истерики. Особенно, если у вас уже есть опыт истерики вашего ребёнка, вы можете «просчитать» риски и заранее предупредить её возникновение.
2. Не следует пытаться остановить истерику строгостью, крикам или применяя физическое насилие. Если ребёнок во время истерики не причиняет вреда себе и другим, можно сказать, что вы ждёте, пока он успокоится, и сможете поговорить. Говорить следует спокойно, не громко, но уверенно.
3. Если вы не успели понять, что именно привело к истерике, попробуйте задать наводящие вопросы: «Ты испугался?!», «Тебе больно?!», «Ты хочешь …?!»
4. Обнимите ребёнка. Он почувствует себя в безопасности, поймет, что он не один и ему помогут.

*Советы родителям*

Как же следует вести себя родителям, столкнувшимися с детскими истериками?

1. Уделяйте ребёнку полноценное внимание.

Пусть это будет 15 минут в день, но это будет общение без фонового ТВ, без гаджета в руках, не во время приготовления обеда и не в промежутке между общением
с супругом. Нет! Только ребёнок и вы, хотя бы 15-20 минут в день.

2. Говорите с ребёнком.

Во время разговора желательно занять позицию «на равных» или «глаза в глаза» – присядьте на корточки, скажите ему о своих чувствах и переживаниях по поводу его поведения. Попросите рассказать о том, что его беспокоит.

3. Обнимайте.

Крепкие объятья помогут ребёнку успокоиться. Главное – делать это спокойно
и уверенно, с любовью.

Помогайте ребёнку понять себя.

Помогайте ребёнку в понимании и принятии своих мыслей и желаний. Это можно сделать при постановке вопросов: «Ты злишься, когда голоден?!», «Тебе жарко
и от этого у тебя портиться настроение?!»

5. Контролируйте своё поведение.

6. Не допускайте переутомления ребёнка.

7. Дайте возможность ребёнку проявлять свою самостоятельность.

Главное, что стоит помнить родителям – истерики вошли в их жизнь не навсегда! Это временный, но очень важный этап для развития ребёнка. Родителям важно на своём примере показывать ребёнку, как можно проявлять свои чувства, как экологично
и конструктивно выражать негативные эмоции.

Пересмотрите модель своего поведения, принимайте своего ребёнка со всеми его особенностями, не бойтесь показать ему свою любовь, уделите ему несколько минут
в день – это не так уж и сложно, но сделав это, вы обязательно заметите и перемены
в поведении ребёнка. Места для истерик станет меньше, а гармонии больше!