****

**Капризы ребенка и как с ними бороться?**

Что такое каприз, известно многим родителям малышей. В детском возрасте, когда ребенок начинает отстаивать свое мнение в семье, часто возникают капризы. Некоторые родители пытаются подавить это явление у ребенка, навязывают свое мнение, говорят о недопустимости капризов. На самом деле каприз – не такое уж и плохое явление.

Слово «каприз» пришло к нам из французского языка и переводится как «упрямство, упорство; прихоть, причуда». Детские капризы, как правило, сопровождаются плачем или даже криком ребенка, а возбуждение выражается резкими движениями. Ребенок топает ногами, машет головой или руками, иногда даже может упасть на пол.

Для того чтобы понять, как с капризами ребенка бороться, необходимо твёрдо усвоить – капризы не случайны и никогда не возникают на пустом месте. Они всегда имеют какие-либо причины, а если взрослые неправильно на детские капризы реагируют, то тем самым лишь поддерживают и закрепляют их. Правильный путь к тому, как отучать ребенка от капризов – знание возрастных особенностей детской психики, соблюдение режима, единство требований к ребенку, нахождение золотой середины между недостатком и избытком внимания. И самое главное – любовь и огромное терпение!

В разном возрасте и капризы бывают разными. Грудной ребенок плачет чаще всего по причине какого-либо дискомфорта, и это сложно назвать капризом. Скорее, это просьба о помощи. В возрасте года, трёх, пяти лет ребенок переживает возрастные кризисы, и эти периоды несут с собой яркие эмоциональные реакции у детей. В периоды возрастного кризиса капризы было бы правильно воспринимать как наполовину естественную психологическую реакцию. В это время ребенку

 необходим особый подход и чуткое отношение. Но если

 взрослые неправильно воспитывают ребенка, то капризы и

 детские истерики нередко становятся привычной формой

 поведения. Ведь, впервые годы жизни ребенок начинает

 осознавать себя как индивидуальность и активно изучает

 окружающий его мир. Малышу необходимо всё потрогать,

 затащить в рот, понять о каждой вещи – что это и как оно

 работает? Так же и с родителями – ребенку необходимо

 испытать, как старшие будут реагировать на то или иное

 поведение, что они будут делать, если проигнорировать

 их замечания? И если, экспериментируя с различными

****

формами поведения, он получил желанный для себя результат, то этот способ поведения запоминается им как самый действенный и закрепляется в его сознании. Так и получается, что взрослые из-за своих ошибок часто сами становятся виновными в капризах своих детей. А после этого начинают постигать, как бороться с детскими капризами.

## *Как реагировать на капризы*

В зависимости от того, насколько ребенок мал, различны и его капризы. Младенец может плакать, если ему дискомфортно, или когда он хочет кушать.  И это не каприз. Таким способом малыш обращает на себя внимание, просит помочь. В возрасте от трех до пяти  лет, ребенок переживает самый первый возрастной кризис в своей жизни. Это период характеризуется слишком  эмоциональными реакциями. Каприз считается следствием естественной психологической реакции. В это время он более раним, чем обычно, с точки зрения устойчивости психики, поэтому к нему нужно особое отношение и тактика поведения.

 ***Рекомендации родителям.***

* Предугадать, когда произойдёт очередная вспышка упрямства, возможно не всегда. Самая лучшая тактика - это предоставить ребёнку как можно больше физической свободы. Так ли уж плохо, если во время прогулки ваш малыш с удовольствием топает по лужам или занят поиском корешков в земле?
* Приступа упрямства детей иногда можно избежать с самого начала. Они не любят, когда их прерывают во время игры.
* Не придавайте слишком большого значения упрямству. Примите к сведению приступ, но не очень волнуйтесь за ребёнка.
* Не пытайтесь в это время что-либо внушать вашему малышу. Замечания, нотации в такой ситуации не имеют смысла. Он сильно возбуждён и не может вас понять.
* Будьте в поведении с ребёнком настойчивы. Если вы сказали "Нет", оставайтесь и дальше при этом мнении.
* Дети очень чувствуют настроение родителей. Старайтесь не показывать ребёнку своего раздражения, отрицательных эмоций. Это может усилить приступ упрямства.
* Не сдавайтесь даже тогда, когда приступ упрямства у

 ребёнка протекает в общественном месте. Чаще всего помогает только одно - взять его за руку и увести

* Предоставляйте ребенку право выбора. Например, если вы

 знаете, что ребенок не захочет идти на улицу в шапке, то вместо «надень шапку» лучше сказать: «Ты какую шапку хочешь, синюю или зелёную?» У ребенка останется

****

ощущение самостоятельного выбора, а то, что в итоге он идёт гулять именно в головном уборе, прошло мимо его внимания.

* Не заставляйте ребенка подчиняться, а обыграйте ситуацию так, будто вам нужна помощь: «Я забыла, как правильно зубы чистить, покажи мне, пожалуйста». То-то ребенок будет доволен, что маму может чему-то поучить, а зубы вычистит – лучше, чем обычно!
* В конфликтной ситуации создавайте приятные для ребенка перспективы. Говорите ему о том приятном событии, которое его ждёт вскоре, и это поможет ему смириться с тем, что сейчас надо сделать что-то не очень приятное. Например: «Ваня, сейчас нужно собрать разбросанные игрушки, а потом я дам тебе краски, и ты будешь рисовать».

***Секреты от психологов.***

**Общайтесь с ребенком**, давая ему понять, что он услышан. Для этого, отвечая, перефразируйте его сообщение. «Мама, *я не хочу есть*» «*Ты сейчас не хочешь есть*, тогда мы пообедаем чуть позже». «Мама, *Коля ударил меня*» «*Коля ударил тебя*, и ты сердишься на него». Такой способ общения дает ребенку ощущение, что он услышан и понят.

С раннего детства **развивайте волю своего ребенка**. Воля это не способность настоять на своем, а умение справляться с трудностями. Приучайте детей самостоятельно есть, одеваться, убирать игрушки, вытирать пыль и убирать за собой со стола. Потраченные несколько минут на уборку раскрошенного хлеба или пролитой воды окупятся чуть позже втройне.

 **Используйте правило третьего звонка**. Для предупреждения детской истерики начинайте заранее говорить об окончании какого либо дела. «Через 10 минут мы выключаем телевизор. Через пять минут выключается телевизор. Стоп. Телевизор выключается».

## Говорите ребенку о своих желаниях: «Я уже была волком, и не хочу быть им снова, давай поменяемся ролями», «Бабушка устала…», «Ты обидел сестру…».

##  Чем раньше ребенок научится понимать чувства других, тем

##  легче ему будет адаптироваться в социуме.

 **Смените тему**. Это самый легкий способ — просто сменить

 тему. Например, если малыш не хочет мыться, отчаянно

 сопротивляется, спросите его: "Что ты делал сегодня в садике?"

 Сосредоточьтесь на приятной части. Вместо того, чтобы грубо

 настаивать на своем ("Немедленно отправляемся в ванную!"),

 сосредоточьте внимание малыша на приятных сторонах

 предстоящего действия. Скажите, например: "Давай

 посмотрим, умеет ли резиновая уточка пускать пузыри!"

****

**Придумайте приятный способ перейти к желаемому действию**. Оживите обстановку. Например, вместо "Прекрати ныть и немедленно залезай в ванну!" можно сказать: "Давай полетим в ванну, как дракончик!", схватить малыша, покружиться с ним по дороге, порычать, как дракон, и с шипением опуститься в воду.

**Откровенное вранье**. Этот способ тоже может стать источником большого веселья. Например, заметив, что ребенок вот-вот раскричится, повернитесь в сторону, приложите палец к губам и скажите: "Ш-ш-ш!" Затем театральным шепотом спросите, не слышал ли он чего-то. Потом примерно тем же тоном прошепчите: "Динозавры!" — и подползите с ним к окну, чтобы посмотреть на динозавров. В данном случае работает все что угодно. Спросите раскапризничавшегося в супермаркете ребенка, не пробегал ли тут синий зайчик.

***Как избежать истерики в магазине?***

Пример одной из мам, как можно избежать истерики в магазине.

Сын: «Мама, купи мне эту машинку».

Мама: «Нет, мы сегодня не планировали покупать машинку».

Сын: «Мама, ну купи мне эту машинку».

Мама: «Нет, сегодня мы не купим эту машинку».

Сын: «Ты никогда не покупаешь мне, то что я хочу. Ты не любишь меня!»

Мама: «Я тебя очень люблю. Я понимаю, как ты сейчас расстроен, из-за того, что я не могу купить сегодня эту машинку. Тебе, правда очень хочется ее иметь?»

Сын: «Да, я очень-очень хочу эту машинку!»

Мама достает из сумки блокнот и ручку. «Давай я запишу, что ты очень хочешь вот эту машинку. И в следующий раз, когда будет возможность мы ее обязательно купим. Хорошо?»

Ребенок потихоньку успокаивается: «Хорошо, мама».  А у мамы появляется возможность на очередной праздник купить именно ту машинку, которую хотел ребенок. Истерика была предотвращена!

 И в довершение картины не забывайте про правило, которое

 должно намертво отпечататься у вас в мозгу.

 **Игнорируйте поведение, которое вам не нравится.

 Хвалите поведение, которое вам нравится.**