

## «Упрямые капризули»

Уважаемые мамы и папы! Каждый из нас сталкивался с такой проблемой, как капризы и истерики у детей. И не всегда мы знаем, как правильно на них реагировать.

Сначала давайте разберемся, в чем же разница между этими понятиями. Упрямство — это отрицательная особенность поведения человека, выражающаяся в необоснованном и нерациональном противодействии просьбам, советам, требованиям других людей. Капризы — это действия, которые лишены разумного основания, то есть «Я так хочу и все!». Они являются формой самозащиты ребенка. Упрямство и капризы не имеют ярко выраженных различий между собой, и поэтому пути их возникновения и преодоления будут одинаковы.

Причины возникновения капризов и упрямства бывают разные:

- Особенности психического развития. Многие психологи считают, что каждый человек в своем развитии проходит критические (возрастные кризисы) и относительно спокойные периоды. Когда ребенок переживает кризис, у него появляется стремление к самоутверждению, независимости. Капризы и упрямство в этот период проявляются чаще.

- Смена привычной обстановки (начало посещения детского сада, появление второго ребенка в семье и т. д.). В данном случае у ребенка появляется чувство незащищенности и одиночества. Единственные знакомые для малыша приемы преодоления этих чувств — гнев, злость, агрессия.

- Физические недомогания, эмоциональные перевозбуждения. Не всегда излишне яркие положительные моменты, особенно в большом количестве, для ребенка хороши. Нервная система перевозбуждается, и нам трудно донести до малыша нужную информацию.

- Нехватка внимания родителей (близких взрослых) или же, наоборот, излишнее внимание. Ребенок пытается обратить на себя ваше внимание, заполучить вашу любовь. Либо показать свою самостоятельность, независимость.

- Реакция на родительское «нельзя». Ребенок пытается заполучить то, что ему хочется, когда родители по непонятным ему причинам в этом отказывают.

- Выполнение всех требований («капризы баловня»). Ситуация, когда у ребенка отсутствует понимание слов «нет», «нельзя».

- Несформированность норм поведения. Отсутствует понимание, что такое хорошо, что такое плохо.

Что же делать, если вы столкнулись с истерикой своего ребенка?

- Вы сможете быстрее добиться желаемого результата, если предложите выполнить его в игровой форме (кто быстрее или больше соберет игрушек, предложите малышу научить кушать, умываться его любимую игрушку и т. д.)

- В момент капризов поучительные беседы бесполезны, а физические наказания еще больше усиливают упрямство.

- Не оставляйте ребенка в этот момент одного, дайте почувствовать ему, что вы понимаете его чувства, эмоции (можно сказать: я понимаю, что ты сейчас чувствуешь).

- Постарайтесь переключить внимание на другую вещь, игрушку (обратитесь к ребенку: хочешь, покажу, какая у меня есть интересная книжка, красивая кукла.., а хочешь, я расскажу тебе секрет, тайну).

- Ваша речь должна быть спокойной.

- Если истерика случилась в общественном месте, чаще всего лучший способ остановить ее — взять малыша и уйти.

- Начните сами плакать и кричать, постепенно уменьшая силу, а затем и совсем прекратите (ребенок начнет вам подражать).

- Скажите, что когда малыш плачет, вы его не понимаете, и сможете поговорить с ним, когда он успокоится. После того, как он успокоился, скажите, что вы очень рады возможности поговорить.

- Можете использовать «волшебный стаканчик» (должен обязательно закрываться). В случае истерики ребенок может туда кричать и оставлять там злость. Используйте «волшебную подушку», которую ребенок может бить руками, ногами, бросать, топтать. Предложите рвать бумагу, используйте тесто для лепки, пластилин.

Самое главное — все близкие взрослые должны одинаково относиться к капризам и упрямству ребенка, и помогать малышу их преодолевать. В ином случае ребенок очень быстро найдет себе «союзника».

Желаю успехов в воспитании ваших малышей!