**Наталия Александровна Глазачева, педагог – психолог,**

**консультация для родителей**

**Детские капризы.**

Капризы и упрямство ребенка повод для беспокойства многих родителей. В детстве каждому малышу свойственно капризничать, даже самому спокойному и уравновешенному. На самое обычное предложение - помыть руки, готовиться ко сну, убрать игрушки - ребенок отвечает либо молчаливым неповиновением, либо бурным протестом. Подобные реакции у некоторых детей проявляются столь часто, что взрослые начинают относиться к этому, как к закономерным явлениям дошкольного возраста.

Считать, что капризы и упрямство обязательно сопутствуют детству, совершенно неправильно. Дети не рождаются таковыми, и это не возрастная их особенность. Но все же капризы чаще проявляются в дошкольном возрасте. Чем это вызвано? Безусловно, склонность к капризам связана с возрастными и психофизическими особенностями детей: чем младше ребенок, тем ярче у него выражены процессы возбуждения, а в связи с этим импульсивность, несдержанность. Но все же причины капризов и упрямства ребенка заключаются в неправильном подходе к его воспитанию.

Капризы могут выражаться возбужденным эмоциональным состоянием ребенка, беспричинной сменой желаний, которые, с точки зрения взрослого, лишены смысла. Однако в капризах малышей есть своя внутренняя логика.

Психологи, которые занимаются детским поведением, пытаются выяснить с какой частотой и в каком возрасте у детей начинается период капризов и непослушания. Хочется обратить внимание родителей на то, что именно от них зависит какое поведение у ребенка. Разобравшись в стратегии своего поведения, вы сможете заранее предвидеть начало «конфликта» и предотвратить его, тем самым уравновесить ребенка и восстановить гармонию в доме.

***Что же такое «каприз»?***  - это активное и особенно эмоциональное проявление детской злости и недовольства, которые чаще всего сопровождаются криками и плачем со стороны ребенка, иногда они начинают кататься по полу или бегать из угла в угол. Подобные перепады настроения могут продолжаться долгое время и повторяться с разной интенсивностью.

***Капризы детей 1-2 лет:***

Капризы детей второго-третьего года жизни часто связаны с неудовлетворением естественных потребностей (голод, усталость, сонливость), с ощущением физического дискомфорта (холодно, жарко, тесная обувь, сковывающая движения одежда, неудобная постель и т. п.). Капризы могут быть предвестниками болезни. Ребенок ощущает какие-то физические недомогания, но сказать об этом не умеет. Зачастую такое состояние он стремится подавить, требуя то одного, то другого, жаждет внимания взрослых. Но так как и удовлетворяемые желания не приносят ему физического облегчения, то он плачет и капризничает. Иногда дети капризничают и в период выздоровления. После болезни ребенок еще слаб и не может много двигаться, принимать участие в тех играх, в которые играют его товарищи. Вынужденное ограничение активности вызывает у него беспричинный плач. Но может быть и так, что за время болезни ребенок привыкает к повышенному вниманию окружающих и, выздоровев, не хочет от этого отказываться

Чаще всего малыши начинают капризничать тогда, когда им в чем-либо отказывают. Родители должны уяснить простую истину, если, поддавшись крикам своего ребенка, вы дадите ему желаемое, он будет пользоваться этим постоянно и никакие последующие ограничения не подействуют. Для того чтобы не поддаваться на такие проделки своего ребенка нужно больше узнать о причинах капризов.

Самая распространенная причина – это отсутствие взаимопонимания между родителями и детьми, то есть родители навязывают свое понимание окружающего на еще не состоявшегося человека. В такой ситуации малыш просто не в состоянии выразить правильно свои переживания, поэтому он начинает проявлять свое недовольство, чтобы показать свою неудовлетворенность в понимании от родителей.

Ни в коем случае нельзя потакать ребенку. Лучший способ предотвратить каприз-это понять чего он хочет еще до того, как малыш перейдет к отчаянным мерам. Если с самого первого дня рождения родители будут с большим участием откликаться на любые знаки и призывы малыша, потребность проявлять свое негодование просто исчезнет. Второй основной причиной капризов может быть слабость родителей перед своими детьми. Если родители не в состоянии выдержать даже полчаса, пока их малыш будет кричать и купят ему все, что он попросит, то не удивляйтесь, если он воспользуется подобным положением еще много раз. Но для того, чтобы усмирить своего ребенка и не дать повторяться капризам, нужно научиться, правильно реагировать.

 ***В этом вам помогут несколько правил:***

* На самых первых секундах начала истерики постарайтесь обнять своего малыша, тем самым, заверив его в своей любви, и постарайтесь как можно быстрее обратить его внимание на что-то другое.
* Если ваш ребенок, не смотря на все старания, не хочет идти на примирение, оставьте его в покое. Ни в коем случае не начинайте на него кричать и ругаться, так как в этот момент крик – это путь к еще большему отрицательному поведению. Лучше всего будет, если вы займетесь другим делом, дав своему малышу время и пространство выплеснуть накопившиеся эмоции.
* Еще один метод предотвращения каприза – это полное спокойствие и неучастие со стороны родителей. Если вы оставите без внимания, хотя бы несколько истерик, такое поведение покажется малышу бессмысленным и скучным. Если подобное поведение начнется в магазине или в другом людном месте вы можете вывести его на улицу и дать ему время накричаться и выплакаться.

**Советы для родителей**

***Неправильное воспитание – главная причина капризов.***

Но часто причины капризов заключаются в неправильном воспитании. Ребенок постоянно плачем добивается удовлетворения своих желаний, и взрослые незамедлительно выполняют их. Постепенно у малыша формируется привычка добиваться делаемого с помощью плача и крика. Незаметно закрепляясь, эта привычка становится чертой характера.

У самых маленьких капризы могут выражаться в нежелательной настойчивости. Например, полуторагодовалый малыш упорно хочет завладеть привлекшим его внимание предметом. Никакие «нельзя» его не останавливает. Когда же предмет убирают, скажем, в ящик письменного стола, ребенок пытается открыть его, стучит кулачками по крышке стола и упорно повторяет: «Дай!» Подобные сцены обычно заканчиваются слезами.

Чем младше ребенок, тем неосознаннее его негативные проявления, которые, как уже говорилось, часто заменяют ему неумение объяснить взрослым свое желание. По мере роста ребенка и развития его сознания капризы начинают приобретать более осознанный, преднамеренный характер, становятся привычным способом поведения для достижения цели.

Часто капризы ошибочно принимают за нервные проявления: ребенок кричит, замахивается кулаками, разбрасывает игрушки, топает ногами, ложится на пол и кричит. Родителям следует показать ребенка врачу-специалисту, чтобы исключить предположение о нервности.

***Что делать, если ребенок капризничает?***

Дайте ребенку побыть с самим собой

Прежде всего, научиться внешне спокойно переносить крик ребенка. Лучше в такой момент оставить его одного до тех пор, пока не пройдет это состояние. Нужно понимать, что бурная сцена рассчитана ребенком на зрителей и сочувствующих. Если же малыш постоянно будет убеждаться в том, что вопли ничуть не трогают окружающих, то привычка имитировать истерику постепенно исчезнет.

***Каприз или потребность?***

Если ребенок может спокойно объяснить, зачем ему нужно «то-то», то это не каприз, а потребность. Следует помнить, что потребности взрослых и детей различны в корне. И не стоит пренебрегать детскими потребностями, поставьте себя на место вашего ребенка.

***Уделяйте ребенку внимание***

Ребенку с самого начала жизни необходима родительская любовь. Однако если он окружен излишней заботой и вниманием, он бессознательно начинает злоупотреблять ими. Так, уже в конце первого года жизни его крик, плач могут означать не только то, что он хочет, есть или пить. Плач становится для него способом позвать к себе родителей, обратить на себя их внимание. В последствии это может привести к постоянным капризам.

***Не кричите на ребенка***

Даже если у Вас уже нет сил, слушать крики и наблюдать безобразное поведение своего ребенка, постарайтесь сдержать себя (Вы все-таки старше) и спокойным тоном объяснить свое решение. Вы пример для своего ребенка, он копирует Ваше поведение.

***Не говорите просто «нет»***

Иногда бывает достаточно сложно объяснить, почему Вы не разрешаете ребенку что-либо. Достаточно распространенная ситуация: ребенок просит игрушку в магазине, а родители просто говорят «нет». Ребенок начинает плакать и упрашивать, а родители раздраженно отказывают. Это в корне не правильно. Нужно объяснить почему «нет». Ваш ребенок гораздо умнее, чем Вы думаете, и он тоже имеет право знать, почему у него не будет этой прекрасной на его взгляд игрушки.

***Не ущемляйте ребенка***

В определенном возрасте дети начинают активно познавать мир. Им интересно все, что их окружает и Ваши вещи в том числе. Постарайтесь, с самого раннего возраста объяснить ребенку что есть «свое» и «чужое». И что чужое брать не надо. Но если все же ребенок взял какую-то из Ваших вещей, не отнимайте ее у него, а предложите альтернативу. Например, ребенок взял Ваш мобильный телефон, и не хочет отдавать его обратно. Кричит и ругается с Вами – одним словом капризничает. Вы должны взять какую-либо из его вещей (игрушек) и предложить обмен. В 90% случаев ребенок соглашается. При этом не забудьте объяснить, что «это мамино» и нельзя брать это без разрешения. На этом конфликт будет исчерпан. И все остались довольны.

***Не потакайте капризам ребенка***

Иногда родители позволяют ребенку больше, чем нужно. Очень быстро ребенок начинает считать, что ему можно все. Так продолжается до тех пор, пока не поступит первый отказ. Вот тут-то и начинаются капризы истерики. Поймите, бездействие иногда хуже действия. Прощая ребенку все, Вы его балуете. Если ребенок делает, что-то что Вас не устраивает, нужно сказать ему об этом. Спокойно и обстоятельно объяснить, почему Вы не хотите, чтобы он это делал. Причем, аргументы приводить нужно действительно весомые, а не «Я сказала, не делай так!». Не делайте из себя идола.

Если Вам не нравиться, что ребенок долго смотрит телевизор, скажите ему о том, что Вы беспокоитесь за его глазки, что от телевизора они устают, и что детям можно смотреть его только чуть-чуть. В этом месте ребенок обычно начинает капризничать, но Вы как грамотный воспитатель можете предложить ему заняться чем-то другим (более интересным для него), например, поиграть вместе в его любимую игру. Но если Вы попросите его не смотреть телевизор больше, он начнет плакать и кричать, и Вы уступите, считайте что Вы «проиграли» и теперь ребенок понял, что Вас можно и не слушать, и будет Вами манипулировать.

***Поменяйтесь местами***

Этот метод хорош для детишек после 3 лет. Они уже хорошо Вас понимают и смогут понять «в чем подвох». Если ребенок начинает капризничать и никакие способы это прекратить не работают, идите ва-банк. Начните копировать его. Кричите, канючьте, хватайте его за руку (не сильно), требуйте от него что-нибудь. Например, покормить его, поиграть с Вами и т.д. Ребенок не сразу поймет, в чем дело. Вам нужно сделать так, чтобы он как - бы встал на Ваше место.

Этот метод, конечно, не совсем педагогичный но, вполне действенный. Дети начинают понимать, как Вы себя чувствуете, и в следующий раз могут не начать капризничать. С другой стороны, Вы решите конфликтную ситуацию безболезненно и для Вас и для ребенка. Дети с радостью начинают ухаживать за Вами и потакать Вашим капризам. Но помните, этот метод на крайний случай. Лучше все-таки все объяснять цивилизованно, с чувством толком и расстановкой.

***Подавайте хороший пример***

Если Вы сами все-время капризничаете и ругаетесь с любимым, манипулируете близкими людьми и часто кричите, не ждите, что ваш ребенок будет паинькой. Если Вы обладаете большим темпераментом, старайтесь направить его в позитивное русло. Ребенок смотрит на Вас, и как бы это не звучало банально Вы главный для него пример.

***Наказывать ли за капризы?***

Смотря, что иметь в виду под наказанием. Если шлепать ремнем или ставить на горох, то нет, ни в коем случае! Насилие это не метод. Понравилось бы Вам, если бы муж за Ваше желание купить новую шубу, отлупил бы Вас портупей или поставил бы в угол? Смешно! Если ребенок капризничает, его нужно лишить внимания и дать понять, что Вам это не нравится, и что Вы не обязаны его слушать, пока он не начнет вести себя более благоразумно.

Между вами и ребенком есть одно большое отличие: Вы старше, а значит должны быть более сдержанны и уравновешены. Должны быть в состоянии объяснить ребенку, что он не прав и почему Вы делаете именно так, а не иначе. И тогда дети начинают вести себя также.

***Главное найти подход к своему ребенку, тогда и капризов станет гораздо меньше. Любите друг друга и относитесь с пониманием.***