




***КАК СПРАВИТЬСЯ С  
КАПРИЗАМИ  
РЕБЕНКА?***







Капризы, истерики, упрямство часто встречаются в детском возрасте, и родители иногда должны проявлять чрезвычайную гибкость, чтобы найти правильный подход к такому ребенку.

Имея дело с упрямством или капризами, важно не дать ребенку почувствовать себя униженным. Упрямство – это не поведенческая патология, защита, способ самоутверждения. Дети часто не могут выразить словами свои мысли и чувства, поэтому реагируют на то, что происходит в их жизни, через свои эмоции. Через упрямство или капризы ребенок справляется с напряжением, другого способа он не знает, и если его не обучать другим способам, упрямство и истеричность могут стать чертой характера ребенка.

Пик упрямства и капризов приходится на возраст около 2,5 лет. Именно в этом возрасте дети начинают осознавать себя как личность, начинают нуждаться не только в опеке, но и в признании самостоятельности и права на собственную точку зрения.

Если ребенок по достижению 4 лет все еще продолжает часто упрямиться и капризничать, то, вероятнее всего речь идет о «фиксированном упрямстве», истеричности, как у добрых способов манипулирования своими родителями. Чаще всего это результат соглашательского поведения родителей. Они поддались нажиму со стороны ребенка во время капризов, нередко ради своего же спокойствия.

**Помните, что капризы и упрямство невозможно победить в один день.**

**Придерживайтесь простых правил общения:**

- посадите ребенка к себе на колени или опуститесь на корточки, чтобы быть с ним на одном уровне, это даст вам больше шансов на его внимание;
- удерживайте зрительный контакт с вашим ребенком, он должен смотреть вам в глаза, а не в пол – пока он смотрит на вас, он вас слышит;
- выдержите паузу, прежде чем реагировать, потому что если вы не сдержите себя, повысите голос, шлепните, ребенка уже трудно будет перенаправить;
- говорите спокойным, уверенным тоном;
- просьбу формулируйте четко и ясно, в одно, два предложения;
- правило должно быть конкретным и его повторять необходимо несколько раз;





- нельзя сегодня разрешать то, что было запрещено вчера;

- дети во всем видят ваш пример: не позволяйте себе то, что запрещаете ребенку;

Чтобы изменить поведение ребенка, нужно придерживаться определенной политики.

**Не спорьте с ребенком в момент истерики или упрямства.** Не пытайтесь в это время что – либо внушить ребенку или пытаться изменить силой. Ругань в такой ситуации не имеет смысла. Ребенок сильно возбужден и не может вас понять.

**Никогда не используйте силовых методов,** не показывайте своего морального и физического превосходства. Вместо того чтобы вымещать на нем свои чувства, угрожать или упрекать, лучше напомните ему, что он уже достаточно наказал себя, и покажите, что вы любите его, хотя его поведение не было похвальным.

**Задавайте вопросы.** Перестаньте объяснять и уговаривать, начните задавать вопросы ребенку. Что мы должны делать сейчас? Что будет, если ты не оденешь эти сапоги или не уберешь игрушки? У тебя есть идеи как решить эту проблему? Пусть ребенок сам объяснит, почему надо выполнить вашу просьбу или объяснит причину отказа. Так ребенок сильнее мотивирован, чтобы работать с вами, а не против вас.

**Не фиксируйте внимание на капризе.** Каприз требует зрителей, оставьте ребенка в покое, не обращайтесь на него внимания. Дайте ему отвести душу, но не принимайте в этом участия. Каприз – это своеобразный спектакль, где главный актер – ваш ребенок. Если нет «зрителей», некому и показывать концерт. Постарайтесь схитрить: « Ну, ты покричи вдоволь, а я пока пойду чай с новыми конфетами попью». Уходите в другую комнату и не показывайте «новых конфет».

**Твердое «НЕТ».** Будьте настойчивы в поведении с ребенком. Если вы сказали «нет», придерживайтесь и дальше этого мнения. НЕ сдавайтесь, даже когда ребенок закатывает истерику в общественном месте. Чаще всего помогает одно – взять ребенка на руки и увести.

**Уступки имеют место,** если они оправданы логикой воспитательного процесса. Если ребенок должен ложиться спать в 21 час, но при этом он упорствует, что не устал и еще хочет играть, заключите с ним договор, если он



будет играть спокойно и разберет постель, в таком случае вы ему разрешите лечь спать на полчаса позже.

**Ваше внимание.** Дети всегда ищут внимание своих родителей, они будут пытаться получать его либо с помощью положительного поведения, либо негативного. И если ребенок думает, что он больше владеет вашим вниманием с помощью капризов, он будет продолжать это чаще использовать.

**Предоставьте ребенку право выбора.** К примеру, если вы собираетесь пойти с ребенком на прогулку, не следует спрашивать его, хочет ли он пойти гулять, если вы заранее знаете его ответ. Поинтересуйтесь, хочет ли он пойти гулять в парк или во двор, хочет ли он надеть на прогулку ту или иную одежду. Ситуация выбора имеют для упрямого ребенка большое значение.

**Предъявляйте ребенку разумные требования.** Ваш ребенок может понять, что такое «НЕЛЬЗЯ», «НАДО», «МОЖНО». Только вы должны ему четко объяснить такие понятия, они помогают ребенку управлять своим поведением. **НАДО** убрать игрушки, почистить зубы и т. д. **НЕЛЬЗЯ** разбрасывать вещи и т.п. **МОЖНО** пойти погулять, после того как уберешь игрушки и т. д.

**Рассказывайте ребенку о своих чувствах** и неприятных переживаниях, когда он капризничает. Спросите ребенка: «А тебе нравится, когда я на тебя кричу? Вот и мне не приятно. Ты меня не слышишь? Тогда я тебя сегодня тоже не услышу». После этого не отвечайте ребенку какое-то время. Так малышу легче понять, к чему приводит его поведение.

**НЕ забывайте хвалить ребенка, когда он этого заслуживает.** Помните нельзя хвалить за то, что достигнуто не своим трудом или не стоило никаких усилий со стороны ребенка. А также из жалости или желания понравиться. Надо хвалить за поступок или действие, ради которого ребенок приложил свои усилия и постарался сделать лучше, чем в прошлый раз. Только тогда ребенок поймет, что вы его действительно цените и начнет гордиться собой и уважать вас.

**Помните, что капризы тормозят развитие ребенка!**



**Консультацию подготовила  
воспитатель Широкова Е. Г.**

