

## УПРЯМСТВО И КАПРИЗЫ

Поводов для появления упрямства и капризов *может быть множество*. Но причин возникновения не много:

1. плохое самочувствие ребенка, вызванное утомлением (физическим или эмоциональным) или начинающимся заболеванием (например, простудой);
2. определенные нарушения отношений между ребенком и взрослым, не вполне адекватное и корректное взаимодействие родителя с ребенком.

## Советы родителям

Поводов для появления упрямства и капризов *может быть множество*. Но причин возникновения не много:

1. плохое самочувствие ребенка, вызванное утомлением (физическим или эмоциональным) или начинающимся заболеванием (например, простудой);
2. определенные нарушения отношений между ребенком и взрослым, не вполне адекватное и корректное взаимодействие родителя с ребенком.

## Как родителям справиться?

1. Убедитесь, что ребёнок хорошо себя чувствует. Если ребёнок капризничает, сначала проверьте, не болен ли он. Возможно, ему нужен отдых или лечение.
2. Вспомните события дня. Подумайте, не устал ли ребёнок или не был ли он эмоционально напряжён. Оставьте ребёнка в покое и дайте ему возможность успокоиться.



3. **Предложите расслабляющее занятие.** Например, можно принять тёплую ванну, послушать спокойную музыку или посмотреть в окно.
4. **Переключите внимание ребёнка.** Если капризы не связаны с самочувствием, попробуйте переключить его внимание на что-то другое. Попросите выполнить просьбу или поручение, например, найти игру или книжку.
5. **Будьте терпеливыми.** Оставайтесь спокойными, не используйте грубый тон и не «давите» на ребёнка авторитетом. Не уговаривайте его прекратить капризничать.
6. **Обсудите причину поведения.** Когда ребёнок успокоится, поговорите с ним о причине капризов и о том, как можно было вести себя иначе.
7. **Объясните ребёнку, за что его наказывают.** Если вы решили наказать ребёнка за капризы, объясните ему причину. Не лишайте его прогулок, общения с друзьями или взрослыми, а ограничьте что-то менее значимое для него, например, сладости или время за игрой.
8. **Установите правила и распорядок.** Определите правила поведения и чётко обозначьте условия и границы дозволенного и запрещённого. Будьте последовательными в своих словах и действиях.
9. **Хвалите ребёнка за хорошее поведение.** Чётко обозначайте, какие именно действия вызывают ваше одобрение.
10. **Предоставляйте ребёнку возможность выбора.** В определённых ситуациях позвольте ребёнку сделать разумный выбор, например, в выборе одежды или занятий.
11. **Избегайте ситуаций, вызывающих негативные проявления в поведении.** Если это невозможно, заранее обсудите с ребёнком, какого поведения вы от него ожидаете. Например, если капризы возникают при расставании, расскажите ребёнку, куда вы идёте и когда вернётесь.



*Помните, что терпение и понимание – ключ к гармоничному взаимодействию с ребёнком!*



ПЕДАГОГ-ПСИХОЛОГ ШКЕЛТИНЫШ О.Р.

