

Детские капризы и как с ними бороться

С детскими капризами приходится иметь дело всем мамам и папам. Они могут проявляться у малышек, начиная с двух-трехлетнего возраста, и часто возникают абсолютно неожиданно, на фоне, казалось бы, вполне благополучного, поведения ребенка.



Резкое проявление детских капризов беспокоит многих родителей. По мнению психологов, оценить, насколько они опасны, можно, проанализировав поведение малыша. Если детские капризы учащаются и становятся регулярными, это может быть признаком заболевания нервной системы, а значит, кроху нужно повести к врачу-невропатологу. Если же малыша капризничает только с некоторыми людьми, искать корень проблемы стоит в семейных отношениях, а также в том, как родители реагируют на выходки ребенка.

Предлагаем ознакомиться с некоторыми **рекомендациями психологов**, которые помогут родителям справиться с проблемным поведением ребенка.

- 1.** Убедиться, что капризы ребенка никак не связаны с физиологическим дискомфортом (он голоден, ему жарко, душно или холодно, болеет и др.)
- 2.** Родителям необходимо четко дать понять ребенку, что ему разрешается, а что воспрещается делать, и всегда придерживаться однажды установленных правил. Многие родители в сложной ситуации ничего не могут предпринять, поэтому уступают, лишь бы кричащий ребенок успокоился. Однако этого делать нельзя, поскольку негативные реакции могут закрепиться и со временем усилиться.
- 3.** Если требование малыша неразумно или является вредным для него, не стоит поддаваться на уступки, как бы ребенок ни кричал и ни плакал.
- 4.** Ребенка, который устроил истерику, не нужно оставлять одного, однако не стоит пытаться утешать малыша, ласкать или поднимать с пола, несмотря на оказываемое сопротивление. Просто занимайтесь своими делами, держа кроху в поле зрения – малыш должен усвоить, что вы контролируете ситуацию, но остаетесь непреклонны в своем решении.
- 5.** Родители должны как можно чаще использовать положительные стимулы за хорошее поведение, чтобы у ребенка появилась мотивация и стремление к правильным поступкам.

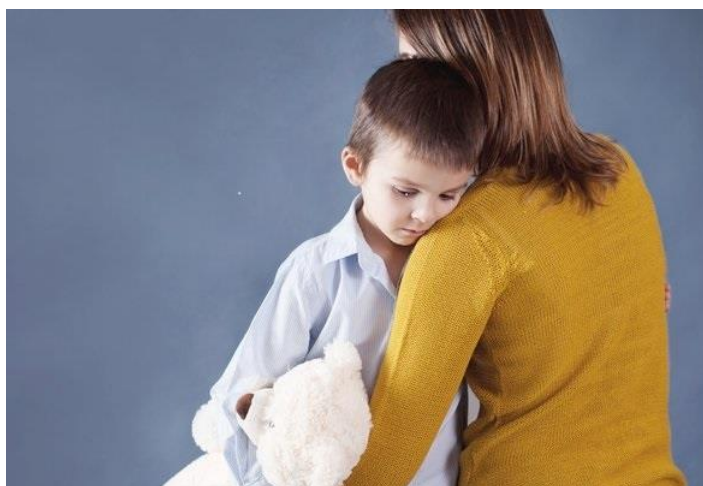
6. Помните, что родительское внимание – это наиболее действенный способ установить контакт с ребенком, поэтому не скупитесь на поощрение в виде прочитанной сказки, прогулки на свежем воздухе или другого совместного занятия.

7. Дети становятся более раздражительными, когда они чувствуют усталость, голод или если их торопят. Поэтому не стоит отправляться в супермаркет за покупками, когда ваш ребенок проголодался, а если вы должны быстро собраться и уже опаздываете, не предлагайте ребенку одежду, которую он не может терпеть.

8. Если у вас с малышом возникают разногласия, чаще давайте возможность выбирать самостоятельно. Например, малыш отказывается надевать теплую куртку, не нужно повышать голос или грозиться наказать кроху. Попробуйте договориться: «Ты наденешь зимнюю вещь и сам выберешь, какой надеть свитер».

9. Маленькие дети способны лучше реагировать на просьбу родителей, которая подразумевает действие, чем на уговоры хорошо себя вести. Поэтому кричащего или плачущего ребенка можно попросить подойти к вам или найти что-нибудь для вас, дайте малышу понести что-то в руках – это эффективнее, чем требования прекратить крик.

10. Наиболее сложные для родителей ситуации – это детские капризы и истерики в общественных местах, например, в поликлинике, супермаркете или в магазине детских товаров. Маме с папой нужно запастись терпением и выдержкой, чтобы переждать взрыв эмоций, а затем твердо и доходчиво объяснить ребенку, почему вы не станете выполнять его требование. После некоторого молчания нужно убедиться, что малыш успокоился, и обсудить происшедшее. Дайте ребенку понять, что подобными поступками он ничего не сможет добиться, научите кроху выражать свои желания приемлемым способом.



Маленькие дети стремятся всячески демонстрировать свою самостоятельность, порой им трудно справиться со своими эмоциями. Если вы будете знать, как справиться с детскими капризами, то вскоре заметите, что малыши устраивают концерты все реже. Уделяйте ребенку как можно больше внимания, любите его – и тогда в ваших отношениях будет царить мир и спокойствие.