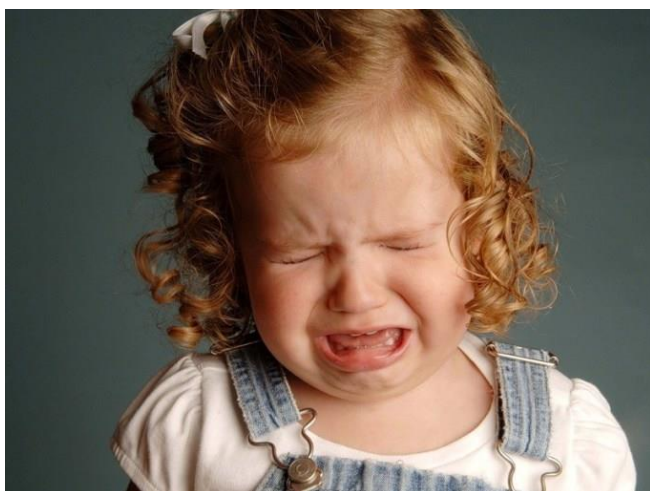


## 7 способов преодолеть детский каприз



Если ребенок не болен, то почти всегда причина его капризов – мы сами. Не уделили достаточно внимания, были непоследовательны, слишком строги или, наоборот, слишком мягки. Подобрать ключ к решению этой проблемы легко.

1. *Переключить внимание ребенка.* Этот классический и, пожалуй, самый простой способ из имеющихся. Причем он отлично работает как с совсем маленькими, так и с детьми постарше. Можно попросить ребенка что-то принести, задать ему неожиданный вопрос. Переключить внимание только начавшего капризничать карапуза очень просто. Можно просто воскликнуть «Ой, смотри какая (лошадка, птичка, собачка)...!»! Это подойдет для совсем маленьких. Но чем ребенок старше, тем изощреннее должно быть отвлечение. Придется подключить всю свою фантазию и, возможно, придется сходу сочинить сказочную историю. Кстати, отлично работают сказочные персонажи и перчаточные куклы. Если вы не можете успокоить ребенка сами, это легко сможет сделать сказочный персонаж за вас.

2. *Не «кормить» капризы.* Нужно перестать выполнять желания ребенка, высказанные капризным тоном. Тем не менее, ребенку нужно дать понять, что вы поняли, чего он хочет, и объяснили, что собираетесь предпринять по этому поводу. Если вы ничего не собираетесь предпринимать, то об этом тоже нужно обязательно сообщить и разъяснить причину. Например: «Я понимаю, что ты устал и очень сочувствую тебе. Но до дома идти еще два квартала, а коляски у нас нет. Так что придется идти пешком. Я совершенно уверена в том, что ты сможешь дойти». Самой распространенной ошибкой, особенно у наших любимых бабушек, является подбор вариантов для капризничавшего ребенка. Они сами преподносят ему идеи для капризного поведения: «Ты устал? Может, у тебя головка болит? А может, животик? А может, тебя бабушка обидела? Обидела тебя бабушка, да? Или ты конфетку хочешь?» Вот тут начинается

самое веселое. Ребенок с радостью поддержит все предложенные бабушкой варианты. Он вам придумает, и где, и как сильно у него болит, и что это именно бабушка его обидела, а конфетка – это как раз то самое, о чем он так долго мечтал.

3. *Научить выражать чувства словами.* Для этого есть единственный способ — родители сами должны говорить о своих чувствах в присутствии ребенка. Если мама пришла домой в плохом настроении, уставшая, на вопрос ребенка не стоит отвечать: «Все нормально». Будет лучше, если мама скажет: «Ты знаешь, у меня сегодня были неприятности на работе, поэтому у меня не очень хорошее настроение». Тогда малышу будет понятно настроение мамы. И он сам будет учиться выражать свое состояние в словах. Уже почти с года можно пытаться озвучивать эмоции, которые испытывает ваш ребенок: «Даша злится, потому что не получается собрать пирамидку», «Маша сердится, потому что она хочет читать книжку, а мама сейчас варит суп и не может почитать». Выразив эмоцию ребенка словами, стоит помочь ему справиться с ней: «Давай построим пирамидку вместе» или «Я закончу варить суп и обязательно тебе почитаю». Только в этом случае не забудьте выполнить свое обещание.

4. *Договориться о едином стиле воспитания.* Если мама что-то разрешает, а папа это же самое запрещает категорически, а у бабушки все зависит от настроения, а у дедушки — от состояния здоровья, вот тогда и рождаются классические капризы. «Плюрализм» в вопросах воспитания в одной семье – одна из основных причин детских капризов. Придется сесть за «стол переговоров» и договориться о правилах всем членам семьи, а потом стараться неукоснительно их выполнять. Если вы сами не договоритесь, ребенок будет выбирать ту позицию, которая ему комфортнее и выгоднее. Но если выработается единая система правил, это упростит жизнь сразу всей семье.

5. *Быть последовательными.* Если мама в хорошем настроении разрешает ребенку, играючи, покусывать себя или пощипывать, и при этом смеется – это разрешительное поведение. В следующий раз, если он ее укусит или ущипнет, а она окажется в плохом настроении, она его отругает. Ребенок такого не понимает. Для него будет загадкой, почему так произошло и в чем разница между этими двумя случаями. У него нет объяснений, почему и по каким причинам его шалости сначала смешили маму, а теперь вызывают негодование.

Поэтому старайтесь, чтобы ваши действия были последовательными и понятными ребенку. «Нельзя» должно быть всегда «нельзя». Без вариантов. А если уж позволили, то до конца вытерпите все последствия. Если вы раз, запретив, уступили, ждите новых капризов при каждом последующем запрете.

6. *Перевести все в шутку.* С детьми ближе к трем годам и старше можно попробовать разрядить ситуацию с помощью шутки. Если малыш рассмеется, вряд ли он начнет капризничать снова. Одна няня, например, когда ребенок начинал капризничать и хныкать, брала с самым серьезным видом ложку и начинала собирать с личика слезинки, пробовать на вкус, предлагала малышу. Малышу становилось смешно и ситуация разрешалась. Если ребенок отмахивается от вас как от назойливой мухи, начните тоже гипертрофированно махать руками, но весело, задорно: «Давай вместе прогоним наше плохое настроение». Ребенок переключится и каприз сойдет на нет.

7. *Уделить больше внимания.* Пожалуй, максимум внимания ребенок получает в первый год жизни. Но оно требуется не только малышам, но и старшим дошкольникам, и младшим школьникам. Особенно это важно в кризисные годы – в три и в семь лет. А еще тогда, когда появляются младшие сестры и братья. Для маленького ребенка появление в доме еще одного малыша – сильнейший стресс. Как бы вы ему ни объясняли, что потом все будет замечательно, что они будут вместе играть и дружить, сначала это не так. Появился человечек, играть с которым нельзя, а вот забот и родительского внимания он требует много. Тем более что до этого вся любовь и забота родителей полностью принадлежали старшему ребенку. Плач и капризы становятся для ребенка основным способом обратить на себя внимание родителей. В этом случае можно постараться другому члену семье, тоже близкому ребенку, уделять ему больше внимания. Например, папа берет старшего ребенка «на себя» – уводит гулять, читает, уделяя 100% своего внимание. В это время младшим занимается мама. Но ребенку важно и мамино внимание. Старшего можно привлекать к уходу за младшим – принести полотенце, памперсы, принести погремушку. Если это ему не нравится, не настаивайте. Предложите ему лучше совместные занятия с мамой в готовке, уборке. Он может почистить морковь, вытереть пыль, сервировать стол. И не забывайте просто его обнять и приласкать.

Источник: <https://ihappymama.ru/7-sposobov-preodolet-detskij-kapriz/>