***Что делать родителям,***

***когда ребенок капризничает?***

 1. Попытайтесь как можно точнее прочитать и проанализировать послание ребенка, которое заложено в его сиюминутной или долгоиграющей капризности.

 Постарайтесь не относится к капризам ребенка как к очередной попытке помучить вас. Представьте себе инопланетянина, который плохо владеет земным языком и пытается донести что-то до вашего сознания. Помните, что положение ребенка осложняется еще и тем, что у него, в отличие от инопланетянина, нет "родного языка", которым он владел бы совершенно свободно.

 2. Прочитав послание, внятно сообщите ребенку, как именно вы его поняли, и что собираетесь предпринять по этому поводу.

 Если ничего не собираетесь предпринимать, то об этом тоже обязательно сообщите и разъясните причину. Например: "Я отлично понимаю, что ты устал, и очень сочувствую тебе. Но до остановки идти еще два квартала, а коляски у нас нет. Так что придется идти как шли. Я совершенно уверена в том, что ты сможешь дойти".

 Если ребенок, прервав нытье, захочет поправить вас или внести какие-то дополнения, внимательно выслушайте его и обязательно похвалите за проявленный конструктивизм. Например: "Молодец, что объяснил. Сейчас мне стало гораздо яснее, что именно тебя беспокоит. Теперь нам будет легче справиться с этим".

 Никогда не возражайте ребенку, если он говорит о своем состоянии. Он лучше знает, что именно он испытывает. Не подменяйте его собственную чувствительность своей. В дальнейшем это может привести к очень неприятным последствиям, когда уже подросший ребенок будет ориентироваться на родителей или сверстников в поисках ответа на вопрос "что я сейчас чувствую?". Сами понимаете, что полученный ответ не будет иметь никакого отношения к подлинным чувствам ребенка.

 Распространенной ошибкой родителей является и подбор вариантов для капризничающего ребенка, когда ему остается только в буквальном смысле ткнуть пальцем в понравившийся пункт списка:

 - Ванечка, ты что, устал? Может, у тебя головка болит? А может, животик? А может, тебя бабушка обидела? Обидела тебя бабушка, да? Или ты печенинку хочешь?

 Понятно, что и в этом случае речь будет идти не о действительном послании ребенка, а о наиболее выгодном предложении.

 Итак, проанализировав ситуацию, в утвердительном тоне сообщите ребенку плод ваших размышлений и дайте ему возможность согласиться с вами или возразить вам.

 3. Учите ребенка выражать свои чувства словами, а не капризами.

 Для этого есть один единственный способ - родители сами должны говорить о своих чувствах в присутствии ребенка. Уже трехлетний ребенок, приученный прислушиваться к себе и не встречающий возражений в описании своих чувств, вполне может сказать:

 - Я сейчас злой! Я сейчас ужасно злой! Меня кошка разозлила, потому что я хотел поиграть, а она царапается. Вы от меня сейчас все отойдите, я буду на кухне злиться. А потом приду, и вы меня пожалеете (прямая речь подлинная, записана одной внимательной мамой со слов своего трехлетнего сына).

 4. Для профилактики детских капризов и борьбы с уже развившейся эмоциональной неустойчивостью большое значение имеет единая воспитательная позиция всех членов семьи, принимающих участие в уходе за ребенком.

 И в строгих, и в демократических семьях дети достаточно легко приспосабливаются к существующим правилам, если эти правила едины и поддерживаются всеми членами семьи. И там, где никто не смеет взять ложку, пока не начал есть дедушка, и там, где все в любое время едят руками из большой кастрюли, которая всегда стоит на плите, вполне может вырасти спокойный, эмоционально устойчивый ребенок.

 Но вот 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, а у дяди - от отметок, которые ребенок получил в школе... И все это относится к чему-нибудь одному, например, к тому, можно ли прыгать на диване... Именно против такого "плюрализма" часто, капризничая, протестуют дети. В семье, где много народа и несколько воспитательских позиций, имеет смысл устроить своеобразный "круглый стол", на котором путем компромиссов вырабатывается единый стиль воспитания и раз и навсегда решается, можно ли прыгать на диване, есть сардельки руками и пинать кошку. Иногда, во избежание дальнейших разночтений, на основе достигнутых соглашений имеет смысл даже составить итоговый письменный документ, в котором любой желающий сможет при необходимости уточнить, как же поступать в том или ином случае.

 5. Крайне необходима последовательность в утверждениях и требованиях, предъявляемых ребенку одним и тем же членом семьи.

 Как бы ни менялось у вас настроение и обстоятельства, но, если уж вы что-то запретили маленькому ребенку, то пусть это будет "нельзя". Если уж позволили, то до конца вытерпите все последствия.

 Если вы сказали при выходе на прогулку, что сегодня ничего не будете покупать в ларьке, то придерживайтесь этой позиции. Не смотря на все капризы. Единственная ваша уступка - это тоже послание. От вас к ребенку. И текст этого послания таков: "Иногда, при каких-то (не совсем ясных) обстоятельствах капризами от меня можно добиться того, чего ты хочешь". Получив такое послание, ребенок неизбежно будет пытаться. А упорства ему не занимать.

Истерика – очаг возбуждения в коре головного мозга…прекратить можем, если создадим другой очаг, более сильный – умыть холодной водой…. холдинг терапия

Нередко детские истерики вызывают ответную реакцию у взрослых. Вместо того чтобы помочь ребенку справиться с приступом раздражения, родители сами теряют контроль над собой. В таких ситуациях очень важно сохранять спокойствие, в противном случае вы подадите малышу дурной пример для подражания. Ни в коем случае нельзя кричать на ребенка, а тем более прибегать к угрозам. Вместо этого вы можете открыто признаться малышу в своих чувствах. Объясните ему, что вы рассержены и вам нужно время для того, чтобы успокоиться и прийти в себя. Если вы все же не сможете сдержать свою ярость, обязательно попросите прощения. Ваше извинение непременно подействует, и ребенок не затаит на вас обиды. Проявления уважения и любви всегда помогают справиться с негативными эмоциями. Однако не стоит впадать в другую крайность - заигрывать с ребенком и тем более поддаваться на его уловки. Это тоже не приведет ни к чему хорошему.

Публичный скандал чаще всего рассчитан именно на то, что вы испугаетесь, постараетесь любыми средствами успокоить разбушевавшееся чадо - только для того, чтобы хорошо выглядеть в глазах окружающих. По сути дела, это шантаж. Достаточно один раз поддаться на него, и показательные выступления начнут повторяться с удручающей регулярностью. Если вы хотите обезопасить себя от этого, соберитесь с духом и проявите твердость. Если дитя лежит на полу в магазине, спокойно скажите ему, что подождете, пока он успокоится, на улице, и покиньте поле боя. Это не отказ от поддержки, не предательство ребенка: вы просто честно сообщаете ему, что такой спектакль вам неинтересен и смотреть его дальше вы не намерены.

Очень плохо, что мы допускаем, чтобы еда, которая должна приносить удовольствие человеку, служила причиной к ссоре. Мы должны прежде всего понять две вещи: во-первых, наша тревога и волнение по поводу того, как ребенок ест, почти всегда чрезмерны; и во-вторых, нет такой причины на свете, по которой мы и наши дети должны были бы продолжать превращать эту область жизни в противостояние двух вооруженных лагерей.