**Беседа с родителями на тему «Как бороться с капризами?»**

**Цель беседы:**  привлечь родителей к обмену мнениями по актуальным для них вопросам взаимоотношений с капризным ребенком.

1. *Вступление.* Сегодня мы поговорим на актуальную тему для многих родителей – «Как бороться с капризами?».

Каприз — это прихоть, необоснованное сопротивление требованиям взрослых и стремление настоять на своем. Т.е. то, что требует ребенок, мало того, что не является необходимым, так может быть и опасным для его жизни. Например, желание включать плиту. Когда мама запрещает, это делать, малыш может разрыдаться, упасть на пол, топать ногами и махать руками — это он, каприз. Как себя вести с ребенком при капризах? Природа ребенка такова, что у него возникает много желаний, которые очень быстро меняются. Но взрослому совсем не обязательно каждое из них удовлетворять! Объясните в таком случае, почему вы не можете выполнить какую-то его просьбу. Постепенное приучение ребенка к некоторому самоограничению формирует «тормозные» процессы. Старайтесь не сердиться на капризы ребенка, иногда взрослый сам приучает сына или дочь слушаться только после окрика! Не доводите его до исступления. Уже к двум годам малыш приобретает систему социальных навыков, которые использует в отношениях с людьми. Он знает, что значат угрозы или требования матери: пустые ли это слова, которые можно проигнорировать, сразу же надо выполнять ее указания или можно подождать…

         Чаще всего дети капризничают в семьях, где между взрослыми нет: согласованности и последовательности в запретах. Капризы, как правило, связаны с потребностью в общении, точнее, с невозможностью удовлетворять эту потребность. Как бороться с капризами?

*2. Вопросы:*

* В чём чаще всего выражается каприз вашего ребёнка?

*Комментарии педагога:* Самое важное, различать каприз и истерику от детского горя, испуга, огорчения. Дело ещё в том, что часто мы взрослые не понимаем неожиданных слез и криков ребенка, принимая их за банальный каприз. Остановитесь на минуточку. Оглянитесь вокруг. Спросите своего ребенка в чем дело? Прислушайтесь, к себе… Может он испугался чего-то, чего вы не поняли, не заметили. Например, тень на асфальте или проходящего дядю, который широко улыбнулся вашему малышу и тем самым привел его в ужас. Тут нужно устранить причину и тогда не будет слез.

* Как вы реагируете на капризы своего ребёнка?

*Комментарии педагога:* Для себя уже давно взяла на вооружения четыре правила.
Как себя вести с ребенком при капризах?
1. Разговаривать спокойно, без эмоции. Обычно это происходило так. Малыш упал на пол, стучит кулаками и ногами. Присаживаюсь рядом, обращаюсь по имени, спрашиваю, в чем дело. Уточняю, что его огорчило. Проговариваю вслух все возможные варианты. Иногда этого достаточно, чтобы ребенок начал успокаиваться.
2. Если это не помогло, то прошу его встать, подойти ко мне или пойти со мной. Чаще всего слезы прекращались после того, как я вставала и говорила: «Я иду на кухню, буду ждать тебя там». Малыш, практически сразу вставал и шел со мной.
3. Еще можно ребенка просто отвлечь, сказав: «Ой, смотри, что это?» И дать игрушку или книжку. Если Вы на улице, то показать птичку или собачку. Да всё, что угодно! Главное переключить внимание!
4. Никогда не отступать от принятого решения. Говорят «нет», нельзя говорить «да» (почти все капризы и истерики — это следствие запрета). Будьте последовательны. Если вы меняете свое решение, то, скорее всего капризы и истерики будут сопровождать вас и вашего ребенка ещё долгое время. Ведь, если после нет было да, значит на самом деле это можно! А вы из каких-то своих непонятных взрослых причуд запрещаете малышу то, что можно.

* Стоит ли всегда говорить ребёнку «нет»?

*Комментарии педагога:* Пять правил для слова «нет»:
1. Помните, вы не можете всегда говорить «нет». Нельзя совершенно на всё отвечать ребенку простым и лаконичным запретом.
2. Как уже было написано, говоря «нет», нельзя говорить «да».
3. Говорить «нет» — это тяжелая работа.
4. Объясняйте слово «нет», только если уверенны, что ваши объяснения будут понятны ребенку.
5. «Нет» — это слово, которое всегда произносится нейтрально!

* Стоит ли игнорировать капризы (истерику) ребёнка?

*Комментарии педагога:* Игнорировать истерику. Это как?
Часто встречаю такую рекомендацию при капризах и истериках ребенка: игнорируйте истерику.
Мне бы очень хотелось отметить немаловажный факт: истерика и ребенок — это разные вещи. Почему я это пишу? Читая комментарии к статьям с подобными рекомендациями, понимаю, что для многих мам непонятно, что значит игнорировать истерику. Почему-то истерика и ребенок оказываются одним и тем же.
Моё личное мнение: если вы приняли позицию игнорирования истерики, с ребенком нужно продолжать разговаривать. Потому, что вы игнорируете его поведенческую реакцию, а не его самого. Т.е. вы можете всё так же вести с ним беседу, просить, что-то сделать, продолжать заниматься своим делом. Главное делать это так, как будто ничего не происходит. Ребенок не должен получить на свою истерику эмоционального отклика. Т.е. вы не сюсюкаете с ним и не говорите раздраженно, не повышаете голос. Только в этом случае можно сказать, что вы игнорируете истерику. Если же, вы перестаете на время криков говорить с ребенком, делаете вид, что его нет — игнорируется не истерика, а чадо. Такое игнорирование может только усугубить ситуацию.

*3. Рекомендации родителям.*

Важно запомнить, что каприз — это эмоциональное давление на взрослого, попытка заставить родителей сделать так, как хочется ребенку.

Очень важно, чтобы взрослые понимали, что происходит с их ребенком, и правильно вели себя в ответ на детские капризы и истерики.

Но не надо бояться капризного поведения своего ребенка. К детским капризам нужно относиться с пониманием, но при этом не делать никаких уступок. Если вы уступите один раз, потом еще и еще, то у ребенка сформируется неверное представление о том, как нужно добиваться своего. Как опять же утверждает Р. Кашапов: «Капризы, как явление, легче пресечь на первой, второй, третьей, десятой выходке, чем на пятидесятой или сотой. Пока ребенок еще маленький и не вошел в раж, а делает только попытки, можно прекратить развитие этого явления».

**Совет 1:**

Не уступайте под действием истерик, потому что их цель — оказав давление на взрослых, получить желаемое. Попробуйте разобраться, когда и по какой причине ребенок впадает в такое состояние, и на основе этих выводов постарайтесь просто такого впредь не допускать.

К примеру, если вы понимаете, что ребенок не настроен в ближайший момент кушать сам, хоть и умеет это делать, то не надо настаивать. Лучше сразу покормить его, не провоцируя капризы, чем выдержать его истерику и. в результате, оставить ребенка без еды? продолжая настаивать на своем.

**Совет 2:**

Понаблюдайте за собой: может быть, вы слишком часто говорите слова «нет» и «нельзя». Безусловно, ребенок должен четко знать границы дозволенного. И при этом эффективнее будет, если вы чаще начнете обозначать, что именно ему «можно». Например, вместо фразы «Нельзя кошку дергать за хвост!» лучше скажите: «Кошку можно гладить. Вот так». Или вместо того, чтобы запрещать трогать утюг, научите малыша им пользоваться (правильно брать за ручку и т.д.). Цель одна и та же — обезопасить ребенка, а вот эмоциональная окраска слов и действий различная.

**Совет 3:**

На просьбы ребенка отвечайте четко и определенно. Никаких уклончивых ответов, иначе он будет добиваться своего капризами и истерикой. Вместо слов «Я бы тебе разрешила съесть конфету, только мама не велела» правильнее сказать: «Тебе нельзя брать конфеты. Можно взять печенье».

**Совет 4:**

Не теряйте самообладания! Иногда случается так, что взрослые начинают сердиться и ругаться, нагнетая обстановку. Сохраняйте спокойствие, способность думать и контролировать себя. Не кричите, а. наоборот, специально говорите как можно тише. Если вы разговаривали, продолжайте говорить в спокойном тоне. Помните: вы являетесь образцом для ребенка!

**Совет 5:**

Во время истерик не старайтесь что-то объяснить: ребенок в это время все равно ничего не слышит. Просто ждите! Можно использовать метод «безразличия»: продолжайте заниматься своими делами, незаметно наблюдая за ним. Но обязательно обезопасьте ребенка, проверив окружающую обстановку, чтобы он себе не навредил. Так или иначе, истерика пройдет сама собой.

**Совет 6:**

Как только истерика пройдет, постарайтесь сразу забыть про нее и простить ребенка. Не напоминайте об этом, не читайте нравоучений и морали, не настаивайте на извинении и прощении. Лучше проанализируйте ситуацию. Причиной истерики могут быть: голод, холод, болезнь, усталость, недосыпание, перевозбуждение, семейные и бытовые проблемы, беспокойство родителей и т.д.

Для того чтобы не было капризов, учите ребенка выражать свои желания словами. Объясняйте, что люди выражают свои потребности, не крича, не падая на пол, не кусаясь, а спокойно высказывая друг другу свои просьбы.