**Консультация для родителей «Капризы и упрямство»**

Капризы маленьких детей явление довольно частое. Каждый ребенок в той или иной степени проходит через этап капризности. По статистике этот период начинается в возрасте 1,5 — 2 года и продолжается достаточно долго. Сложно точно сказать, как долго этап капризности будет длиться у конкретного ребенка, все зависит от метода воспитания.

Одни родители жалуются на упрямство своего ребенка другие на капризность. Важно понимать, капризы и упрямство детей — стороны одной медали: и то и другое понятие указывает на проявление сложностей социализации. Но отличия между капризностью и упрямством все же есть, и эти отличия иногда характеризуют нрав малыша.

**Упрямство** — это упорное стремление поступать по своему, не принимая во внимание просьбы и доводы других людей, иногда действуя наперекор. Состояние упрямства психологически близко с негативизмом, в некоторых случаях его можно объяснить естественным этапом развития личности, но если своевременно не принять усилий для борьбы с ним — упрямство может стать чертой характера.

**Капризы** — это действия, не имеющие рационального обоснования, характеризуются в активном сопротивлении требованиям близких. Капризы сопровождаются плачем, криками, разбрасыванием игрушек и топаньем ног. Капризничая, дети требуют немедленного выполнения собственных желаний, даже если они подчас невыполнимы.

Невыполненные капризы возбуждают нервную систему ребенка, зачастую провоцируя истерику. Истерику ребенок переживает намного сложнее каприза, сопровождая ее припадочными состояниями: катанием по полу, ударами головой о стены, судорожными выгибаниями. В детской истерике главное — наличие зрителя. Истерика тем ярче, чем активнее участие в ней третьих лиц.

Капризы, истерики и упрямство у детей по-разному проявляется в разных возрастах. Причины и способы борьбы также отличаются в зависимости от возраста.

 **Капризы ребенка в год. Как бороться?**

У малышей первого года жизни капризность, как правило, проявляется на фоне физического дискомфорта. Резкая смена обстановки, прорезывание зубов, повышенная температура, голод, холод и жара провоцируют появление капризов. Переутомление негативно сказывается на состоянии ребенка, вызывая недомогание, и также способно провоцировать капризность.

Устраняя раздражающие факторы, родители, минимизируют проявления капризности у малышей. Об упрямстве до двух лет говорить рано, поэтому в этом возрасте достаточно облегчить состояние ребенка: посетить врача, оптимизировать внешние условия, наладить ритм дня, исключить усталость и переутомление, и капризы ребенка сойдут на нет.

 **Капризы и упрямство у детей после двух лет**

После двух лет у детей резко возрастает активность, они стремятся к самостоятельности и весьма настойчивы в достижении своих целей. У малышей уже появляется собственное мнение, и они упорно его отстаивают, если оно по каким-то причинам не совпадает с мнением окружающих. Капризы и упрямство детей — это первая попытка настоять на своем.

Капризы в ярком своем проявлении угасают ближе к 6 годам. В семьях, в которых родители не учат детей договариваться и сотрудничать капризность может перерасти в устоявшуюся привычку добиваться своего ором и слезами. Истерику такие дети используют как способ манипуляции родителями.

Упрямство, как говорилось выше, ребенок может закрепить в характере на долгие годы. В детстве упрямый человечек выглядит мило и забавно. Бабушки рассуждают о крепости характера и несгибаемости воли малыша, ведь он всегда добивается своего. Но упрямство легко перепутать с упорством и целеустремленностью.

 **Капризы ребенка. Причины.**

Капризы и упрямство сохраняются у детей длительное время в результате неверной тактики поведения родителей : в случае упрямства — излишней требовательности, в случае капризов — чрезмерной уступчивости. Возлагать вину на ребенка за капризность и упрямство не правильно, родители должны осознавать, истинные причины такого поведения и своевременно реагировать ответными мерами.

Недостаток внимания со стороны родителей. Капризничая, ребенок пытается привлечь к себе внимание.

Авторитарные и непредсказуемые способы воспитания. Не желание родителей находить компромиссы, воспитание запретами и угрозами, методом «кнута и пряника».

**Обида.** Капризничая и упрямясь, ребенок хочет показать родителям, что недоволен взаимодействием с ними, желает, чтобы они исправили свое поведение в конкретной ситуации.

Досада, расстройство из-за чего-то. Все мы сталкивались со сценами катания детей по полу магазина, потому что мама не купила конфету (игрушку, печенье и т. д.).

**Месть.** Капризность и упрямство единственный доступный ребенку способ наказать родителя.

**Сопротивление излишней опеке.** Родители не всегда успевают адаптироваться к стремительному взрослению своего крохи. Ребенку приходится в прямом смысле бороться за самостоятельность.

**Боль, испуг**. Ребенок переживает стресс, боль и демонстрирует это всеми возможными способами.

**Переутомление.** Переутомление провоцирует повышение в крови гормонов стресса. Капризами, истерикой ребенок сбрасывает стресс.

 **Как правильно реагировать на капризы ребенка :**

Сохраняйте спокойствие. Ни за что не кричите на ребенка, тем более не применяйте физические методы наказания.

Старайтесь доступными словами доносить до ребенка свою точку зрения. Объясняйте, почему его требования не выполнимы, находите разумные компромиссы. Будьте терпеливы.

Проявления капризов и истерик в общественных местах лучше игнорировать. По возможности отнесите кричавшего ребенка в тихое, спокойное место, игнорируя советы окружающих.

Говорите ребенку, что вы его любите и цените, даже если при этом он вас бьет, и катается по полу.

Для того, чтобы вывести ребенка из истерического состояние сожмите его в своих объятиях и удерживайте. Проговаривайте его чувства, объясняйте, что с ним происходит.

Когда ребенок успокоится, обсудите случившееся. Спокойно объясните, что так вести себя недопустимо. Дайте ребенку возможность отдохнуть и обдумать случившееся.

Помните, истерику лучше предупредить, чем остановить. Не стоит идти в гости с переутомленным ребенком, или в магазин с голодным. Учитесь понимать своего ребенка, тогда каждый каприз будет предсказуем.

 **Как отучить ребенка от капризов**

Развиваясь в социуме, ребенок усваивает определенные манеры поведения, вписывается в установленные нормы и правила. Основные факторы социального развития малыша — это взаимоотношения в семье, личности родителей, умение родителями учитывать индивидуальные и возрастные особенности ребенка. Капризы и упрямство — это временные трудности, характеризующие привычки, характер и тип нервной системы малыша, а также особенности поведения его родителей.

Чтобы понять, как бороться с капризами ребенка, родителям в первую очередь необходимо проанализировать свое поведения, и модели воспитания своего ребенка:

Уделяйте внимание ребенку. Проводите с ним время, не отказывайте в объятиях и поцелуях.

Не стоит давить на малыша авторитетом. Помните, он хоть и маленький, но человек. Учитесь сотрудничать. Считайтесь с его мнением, будьте последовательны и предсказуемы. Пересмотрите ваши требования к поведению ребенка. Покажите, что вам можно доверять.

Позвольте ребенку выбирать, предоставьте возможность проявления самостоятельности, поддерживайте инициативу.

Обеспечьте ребенку насыщенную и содержательную жизнь и комфортный режим дня. У ребенка, которого каждая минута насыщена событиями, нет времени на капризы. Но здесь важно не переусердствовать и обеспечивать малышу полноценный отдых.