



Что делать, если ребенок капризничает

«Ма-ам, ма-а-а-ам, ну ма-а-а-ам! А-уууу-ииии-аа! Ма-ам!» — изматывающее хныканье, то затихающее, то нарастающее с новой силой. «У меня ускоряется сердцебиение, начинает болеть голова, я перестаю себя контролировать, когда слышу ЭТО!» — в отчаянии жалуется мама.

Что делать, если ребенок ноет? Как реагировать на детские капризы?

Причины детских капризов:

- плохое самочувствие;
- начинающееся заболевание;
- усталость, недосып, переутомление;
- реакция на внутрисемейные конфликты;
- желание получить внимание родителей;
- реакция на запрет; желание добиться своего;
- скука, отсутствие интересных занятий;
- привычное нытье без причины.

Пик детских капризов приходится обычно на четыре года, но они могут продолжаться и в старшем возрасте.

Что делать:

- 1) Постараться понять причину каприза;
- 2) Сообщить ребенку о том, что его понимают. Рассказать, что вы сделаете в связи с этим: «Через полчаса я закончу свои дела и приду к тебе в комнату»;
- 3) Спокойно объяснять причины запретов;
- 4) Попросить ребенка высказать свои потребности обычным голосом;
- 5) Учить его выражать свои чувства с помощью слов, а не нытья и капризов;
- 6) Говорить в присутствии ребенка о собственных чувствах: «Как жаль, что я разбила свою любимую чашку. Очень обидно!»;
- 7) Не уступать ребенку, реагировать на его капризы спокойно, доброжелательно, но твердо: «Я понимаю, что ты устал и хочешь кушать, но нам нужно проехать еще две остановки»;
- 8) Хвалить ребенка, когда он выражает свои потребности нормальным тоном;
- 9) Позаботиться об интересном досуге и занимательных играх для него;
- 10) Помнить: любые изменения требуют времени, а значит, надо запастись терпением.