«посмотри, чистое ли у меня лицо». Используйте «полезные вопросы»: «Ты наденешь колготки красные или желтые?», «Что тебе приготовить — яичницу или хлопья с молоком?»

Разнообразьте опыт общения ребенка со взрослыми, включайте его в общее дело и при этом незаметно помогайте и громко радуйтесь самостоятельности. Чем содержательнее жизнь ребенка, тем меньше времени и сил остается на капризы.

А если ребенок все же капризничает, родителю следует:

1. Сохраняйте спокойствие в любой ситуации

2. Наберитесь терпения

3. Держите свое слово

4. Переключайте внимание ребенка

5. Предупреждайте детские капризы

6. Не оставляйте ребенка одного

*Автор-составитель: педагог-психолог Устинова О.С.*

**Наш адрес:**

г. Рубцовск, ул. Тракторная, 78

Тел/факс 8(38557)21896

[rubcovsk-cpd@22edu.info](mailto:rubcovsk-cpd@22edu.info)

E mail: [detdom2rub@rambler.ru](mailto:detdom2rub@rambler.ru)

**КГБУ «Рубцовский центр помощи детям, оставшимся**

**без попечения родителей»**

**«Как преодолеть капризы?»**



Памятка для граждан, выразивших желание стать опекунами и замещающих родителей

***Причины капризов:***

*В каждом возрасте свои капризы:*

**В двух летнем возрасте**

*Капризы могут быть вызваны переутомлением, сменой обстановки или болезнью ребенка.*

**От двух до пяти лет**

*Ребенок начинает активно выражать свое несогласие с действиями родителей и пытается заставить их выполнять собственные желания.*

**От пяти лет**

*Капризы у детей в возрасте пять и более лет – следствие устоявшейся привычки добиваться своего не диалогом, а криком и плачем.*

**Чаще всего капризы могут быть вызваны:**

- Нарушением режима дня;

- Обилием новых впечатлений;

- Плохим самочувствием ребенка во время болезни;

- Переутомлением (физическое, психологическое).

*Что делать в ситуациях, когда ребенок капризничает, устраивает истерики, как предотвратить их повторение?*

**Стимулируйте развитие взрослых черт поведения:** научите ребенка говорить о своих желаниях, разговаривать, общаться, стремиться объяснить и понять. Не берите его на руки, когда он капризничает, лучше опуститесь так, чтобы его и ваши глаза были на одном уровне, и спросите: «Чего ты хочешь? Не плачь, а скажи» или «Успокойся! Давай поговорим».

**Учите и учитесь договариваться, находить компромиссы:** на прогулке ребенок заявляет о желании еще погулять: «Хорошо, мы погуляем еще 10 минут. Когда я подойду к тебе и позову, мы пойдем домой. Договорились?» (на уровне глаз ребенка).

**Общайтесь с ребенком, как со взрослым:** беседуйте с ним, рассказывайте о себе и своих чувствах, о том, что видели по дороге домой, во время одевания в детском саду.

**Устанавливайте правила и границы дозволенного, в том числе и наказания:** ребенок должен понимать, что в жизни есть не только «хочу», но и «надо». Он должен руководствоваться не только своими желаниями, но и желаниями и потребностями других членов семьи. Чаще всего капризничают дети в семьях, где:

* между взрослыми нет согласия и единства;
* требования родителей не последовательны.

Будьте последовательны и строги в своих требованиях, иначе слезы и истерики будут способом добиться своего

**Используйте игру:** попросите одеть мишку или собрать в детский сад куклу, обратитесь от их имени к ребенку, играйте в детские сказки и мультики, устройте соревнование во время сбора игрушек — кто последнюю игрушку положит, тот и выиграл.

**Стимулируйте и развивайте самостоятельность, творчество ребенка.** Это возможность для него проявить свою активность, настойчивость, независимость и в то же время снять напряжение. Дайте ребенку роль «консультанта»: «выбери себе чашку»,