**Как вести себя в проблемной ситуации (для родителей детей 3-4 лет)**

В возрасте от года до 3-4 лет ребенок приобретает новый опыт, начинает больше понимать, острее переживать эмоциональные конфликты. Он начинает капризничать, узнав, что на свете, кроме слова «да», существует слово «нет».

У некоторых детей капризы переходят в истерики, бывают довольно часто и проходят бурно: они топают ногами, плачут, кричат, швыряют все, что не попадется под руку, бросаются на пол. Другие дети быстро раздражаются и так же быстро затихают. Конечно, избежать капризов нельзя, но можно сделать так, чтобы они не переросли в черту характера. Легче справиться с одним капризом, чем победить 101.

Можно выделить несколько причин, почему ребенок капризничает:

1. **его что-то беспокоит, он болен**, но сам этого не понимает;
2. **хочет привлечь к себе внимание –** он выбрал такой способ общения, потому что ему не хватает вашего общества, вашей любви, поэтому он будет ходить за вами по пятам, «канючить», хватать за руки;
3. **хочет добиться чего-то очень желаемого** – покупки, разрешения гулять или еще чего-то, что родители запрещают из-за каких-то непонятных ребенку причин;
4. **выражает протест против чрезмерной опеки и демонстрирует желание быть самостоятельным –** это вполне естественно, если вы постоянно им руководите: «Туда не ходи!», «Не пачкайся!», «Перестань смотреть по сторонам!». Ребенок должен чувствовать, что его не только опекают и окружают заботой, но и дают ему право самостоятельного выбора, понимают и уважают его. В противном случае он никогда не станет самостоятельным и уверенным в себе. Всегда будет действовать по вашей указке и останется инфантильным;
5. **испытывает психоэмоциональное напряжение** – ребенок переживает конфликт с самим собой, он не выспался, устал за день, семейные ссоры родителей влияют на его психоэмоциональное состояние.

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

**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). Дочка не хочет вставать утром, устраивает капризы – не возмущайтесь, а лучше предложите: «давай договоримся так. Вот будильник. Сейчас ты еще немножко полежишь. Но когда большая стрелка дойдет до пяти, ты сама быстро встанешь с кроватки и соберешься». Таким образом, вы немного уступите, дав ребенку еще полежать, и позволите ему самостоятельно контролировать время.

**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 требованиях, иначе слезы и истерики будут способом добиться своего. Ребенок быстро распознает, что значит мамины угрозы: пустые слова или их следует сразу выполнять – поэтому не угрожайте ребенку и не шантажируйте его («Если ты…то…»). Прежде чем что-то запретить, решите, готовы ли вы спокойно вынести каприз.

**Используйте игру.** Попросите одеть мишку или собрать в детский сад куклу, обратитесь от их имени к ребенку, играйте в детские сказки и мультики, устраивайте соревнования 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», «посмотри, чистое ли у меня лицо». Используйте «полезные вопросы»: «Ты наденешь колготки красные или желтые?», «Что тебе приготовить яичницу или хлопья с молоком?», «Почему ты это хочешь?», «А чем бы ты хотел заняться (при отрицании других предложений)?».

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.

Во время капризов ребенка родители переживают сложные чувства. Эти чувства затмевают сознание и не дают принять верное решение в той или иной ситуации. Очень часто из-за них мы попадаем в эмоциональную ловушку и идет на поводу у детей, о чем потом часто сожалеем. Как говорил Карлсон Малышу: «Спокойствие, только спокойствие!». Поэтому возьмите тайм-аут – «Я сейчас не буду с тобой разговаривать», «Посиди, успокойся» - во время которого посчитайте до 10 или примените методику глубокого дыхания, или выполните упражнение «Лифт». Все эти приемы вы также можете предложить ребенку или использовать вместе с ним.

**«Глубокое дыхание»**

Время выполнения -2-3 мин.

1. Сядьте нас стул, спина прямая, расслабленная.
2. Сделайте вдох через нос на счет 1-2-3-4, выдохните через рот на счет 4-3-2-1.

**«Лифт».** Время выполнения – 2-3 мин.

Сделав глубокий вдох, чтобы воздух дошел до живота, начните «поездку на лифте». Выдыхая, почувствуйте, как воздух начинает свой путь от «первого этажа» (живота). Упражнение хорошо выполнять стоя.

1. Вдохнули глубоко и медленно через рот так, чтобы воздух дошел до живота (первый этаж). Задержали дыхание, выдохнули ртом.
2. Снова вдохнули так, чтобы воздух поднялся на один «этаж» выше (желудок). Задержали дыхание – выдохнули через рот.
3. Вдохнули – и подняли лифт еще на один «этаж» (грудь), выдохнули.

После выполнения упражнения приходит ощущение, что и напряжение, и волнение вышли из тела, словно из дверей лифта.

**Книги о детских капризах:**

* **Р. Хазиева «Детские капризы. Практическое руководство для родителей непослушных детей».** Как добиться от ребенка выполнения требований взрослого, не подавив чувства собственного достоинства малыша, сохранив доверительные, уважительные отношения?
* **Е.** **Корнеева «Детские капризы. Что это такое и как с этим бороться».** Что делать, когда ребенок кричит, упирается, захлебывается слезами, а окружающие с осуждением смотрят на незадачливого родителя?
* **З.** **Некрасова, Н. Некрасова «Что делать, если… Вас достали конфликты, капризы и детские вредности».**  Эта книга – практикум для родителей, шпаргалка на каждый день.
* **Н.** **Гурина, М. Шкурина, Т. Холкина. «Сказки от капризов».** Собраны лучшие психологические сказки на все случаи жизни.
* **М.** **Вульф «Психология детских капризов».**
* **М.** **Дени «Капризы и истерики. Как справиться с детским гневом»**

***Информацию подготовила:*** *педагог-психолог Л.И. Кочнева*