***Рекомендации психолога по преодолению упрямства и капризности у детей***

Не придавайте большого значения упрямству и капризности. Примите к сведению «приступ», но не очень волнуйтесь за ребёнка.

Не пытайтесь в это время что-либо внушать своему ребёнку – это бесполезно. Ругань не имеет смысла, шлепки ещё сильнее его возбудят.

Будьте в поведении с ребёнком настойчивы, если сказали "нет", оставайтесь и дальше при этом мнении.

Не сдавайтесь даже тогда, когда «приступ» ребёнка протекает в общественном месте. Чаще всего помогает только одно – взять его за руку и увести.

Истеричность и капризность требует зрителей, не прибегайте к помощи посторонних: "Посмотрите, какая плохая девочка, ай-яй-яй!". Ребёнку только этого и нужно.

Постарайтесь схитрить: "Ох, какая у меня есть интересная игрушка (книжка, штучка)!". Подобные отвлекающие манёвры заинтересуют капризулю и он успокоится.

Исключите из арсенала грубый тон, резкость, стремление "сломить силой авторитета".

Спокойный тон общения, без раздражительности.

*Следующие моменты очень важны в предупреждении и в борьбе с упрямством и капризами. Речь идет о гуманизации отношений между родителями и детьми, а именно о том, в каких случаях ребёнка нельзя наказывать и ругать, и когда можно и нужно хвалить:*

***1. НЕЛЬЗЯ ХВАЛИТЬ ЗА ТО, ЧТО:***

* достигнуто не своим трудом.
* не подлежит похвале (красота, сила, ловкость, ум).
* из жалости или желания понравиться.

**2. НАДО ХВАЛИТЬ:**

* за поступок, за свершившееся действие.
* очень важно похвалить ребёнка с утра, как можно раньше и на ночь тоже.
* уметь хвалить не хваля (пример: попросить о помощи, совет, как у взрослого).

***1. НЕЛЬЗЯ НАКАЗЫВАТЬ И РУГАТЬ КОГДА:***

* ребёнок болен, испытывает недомогание или только оправился после болезни, т.к. в это время психика ребёнка уязвима и реакция непредсказуема.
* когда ребёнок ест, сразу после сна и перед сном.
* во всех случаях, когда что-то не получается (пример: когда вы торопитесь, а ребёнок не может завязать шнурки).
* после физической или душевной травмы (пример: ребёнок упал, вы ругаете его за это, считая, что он виноват).
* когда ребёнок не справился со страхом, невнимательностью, подвижностью и т.д., но очень старался.
* когда внутренние мотивы его поступка вам не понятны.
* когда вы сами не в себе.

**7 ПРАВИЛ НАКАЗАНИЯ:**

* наказание не должно вредить здоровью.
* если есть сомнения, то лучше не наказывать (пример: вы не уверены, что проступок совершил именно ваш ребёнок, или вы сомневаетесь в том, что совершённое действие вообще требует наказания, т.е. наказывать "на всякий случай" нельзя.
* за 1 проступок – одно наказание (нельзя припоминать старые грехи).
* лучше не наказать, чем наказать с опозданием.
* надо наказывать и вскоре прощать.
* если ребёнок считает, что вы несправедливы, то не будет эффекта, поэтому важно объяснить ребенку, за что и почему он наказан.
* ребёнок не должен бояться наказания.

***Таблица правильных и неправильных поступков***

|  |  |
| --- | --- |
| Правильно | Неправильно |
| Любить ребенка, таким какой он есть | Любить ребенка за его достижения |
| Поощрять самостоятельность ребенка | Делать за ребенка то, с чем он способен справиться сам |
| Дарить подарки искренне | «Откупаться» от ребенка игрушками |
| Игнорировать истерики ребенка | Превращать истерики ребенка в спектакль |
| Придерживаться единой тактики воспитания в семье | Предъявлять к ребенку противоречивые требования |
| Учить ребенка соотносить свои желания с желаниями и возможностями других | Стараться удовлетворять все запросы ребенка |
| Отказывать ребенку в приобретении новой игрушки, объясняя причину | Мотивировать свои отказы «надуманными» причинами или вовсе не говорить ребенку о своих мотивах |
| Уважать потребность ребенка в собственном волеизъявлении | Подавлять его волю для того, чтобы подчеркнуть главенствующую роль |