**Психология ребенка**

**Детские капризы**

**Наверное, всем родителям знакома «картина», когда ребенок начинает не просто требовать своего, а капризничает и закатывает истерику. Как выйти из этой ситуации, не навредив родительскому авторитету и при этом не задеть чувства ребенка? А самое главное – как избежать детских капризов?**

**Евгения Шемякина**, психолог центра психолого-педагогической помощи детям и подросткам «Леда», не один раз в своей практике сталкивалась с этой проблемой:

- В чем главная причина детских капризов? Все дети пытаются расширить границы дозволенного. При этом они пользуются различными средствами, в том числе капризами и истериками. В такой момент для ребенка очень необходимо присутствие публики хотя бы в лице одного человека. Ему важно привлечь внимание. Чем больше народу вокруг, тем больше вероятность добиться желаемого. Вот почему многие дети закатывают истерики в магазинах. Мамам становится неудобно, и они выполняют желание ребенка. Обращая внимание на такое поведение, родители сами культивируют истерические проявления. Любая реакция взрослых на детские капризы – увещевания, жалость, ругань – дает понять ребенку, что цель достигнута.

Есть хороший способ пресекать манипулирование родителями – игнорирование. Взрослые вообще никаким образом не обращают внимания на ребенка: не смотрят в глаза, не говорят с ним, не трогают, занимаются своим делом, делают вид, как будто его не существует рядом в данный момент. Не стоит приступать практиковать такой способ в магазине. Лучше всего потренироваться дома, когда ребенок начинает что-нибудь требовать, капризничать. Оказать внимание нужно только тогда, когда малыш понял и принял позицию взрослых и успокоился. От твердости убеждения родителей зависит частота использования ребенком истерики как способа добиться желаемого.

Если ребенок требует своего, капризничая – это значит, что когда-то раньше вы уже уступили ему и позволили собой манипулировать. Если взрослые позволяют сыну или дочери в раннем возрасте манипулировать ими, а потом вдруг начинают что-то требовать – это неправильная тактика. Для маленького человечка возникает ощущение искажения ситуации: «Почему мне запрещают делать то, что раньше было разрешено?».

Воспитывать детей нужно до трех лет. С самого начала родители должны четко понимать, чего они хотят от своего ребенка. Я обычно советую мамам и папам нарисовать идеальный образ своего малыша в далеком будущем, когда он будет психологически зрелым человеком. Они должны наделить его личными, деловыми качествами, навыками общения, привычками, интересами и пр. Требования каждого родителя к детям входят в систему ценностей его семьи. Исходя из этого, ребенку можно что-то позволять, а что-то запрещать. Мамам и папам надо культивировать в ребенке те качества, которые они хотят в нем видеть, и ограничивать развитие нежелательных. Ребенок в ходе своего развития будет вносить коррективы в этот идеальный портрет. У родителей также будет меняться отношение к картинке. Но стержень, заложенный изначально, должен остаться.

Прежде, чем создавать границы правильного поведения для ребенка, нужно насытить его положительными эмоциями. Это значит, взрослые должны подарить максимум своего внимания, которое детям необходимо как воздух. С помощью похвалы и поощрения стоит внушить маленькому человечку самоуважение.

Внимание ребенку дошкольного возраста можно дать в игре. Когда мама и папа находятся рядом с ним, обращают внимание игру, принимают в ней участие, комментируют действия – тем самым они усиливают в малыше хорошие качества, отталкивают плохое поведение.

У ребенка должен быть хороший уровень самооценки, самоуважения, уверенность в том, что мама и папа его любят. Родители становятся для малыша авторитетом, когда между ними возникают доверительные отношения. Такую связь формирует именно взрослый. Если ребенок привязан, любит, получает достаточно внимания, тогда родителям можно выдвигать свои требования и устанавливать границы поведения.

У ребенка должен быть хороший уровень самооценки, самоуважения, уверенность в том, что мама и папа его любят. Родители становятся для малыша авторитетом, когда между ними возникают доверительные отношения. Когда взрослый сформировал правильную связь со своим ребенком, тогда он может и спрашивать с него.

Требования к ребенку должны быть четкими и конкретными. Не следует давать детям слишком много предписаний или сложные инструкции. Говорите одно требование, и обязательно после того, как он это сделал, похвалите. И так каждый раз. Родителям важно чувствовать свою уверенность в том, что они делают все правильно. Чувство вины ощущение, что поведение родителей неверное, вызывает желание успокоить, пожалеть капризного ребенка. Дети тонко чувствуют родительское сомнение и начинают «дёргать за эти струны». Когда взрослые четко понимают, чего они хотят от своего чада, не дают ненужных команд и лишнего контроля – то и нежелательного сопротивления со стороны ребенка просто не будет.

Используя эти не сложные рекомендации, родители могут избежать детских капризов в своей семье.