***Как справиться с детскими***

***капризами и упрямством***

***УПРЯМСТВО*** *– это психологическое состояние, очень близкое к негативизму. Чаще всего возникает в результате излишней требовательности родителей.*

***КАПРИЗЫ*** *- это действия, которые лишены разумного основания, т.е. «Я так хочу и всё!!!». Наоборот, возникают как следствие чрезмерной уступчивости близких, иногда могут выступать как своеобразная форма самозащиты.*

*Понятия «капризы и упрямство» очень родственные и чёткой границы провести между ними нельзя. Способы преодоления капризов и упрямства практически одинаковы.*

*- Основной залог предупреждения упрямство и капризов у детей дошкольного возраста - это здоровый психологический климат в семье, разумная родительская любовь к детям, совместная со взрослым деятельность, разнообразное общение.*

*- Измените свое отношение к ребенку: откажитесь от привычной «авторитарной» или «попустительской» позиции, научитесь относиться как к человеку, имеющему определенные права, собственное мнение. Договоритесь с ребенком, уважайте, признайте его как личность, а также имейте здравый подход к каждой конкретной ситуации, в которой проявляется упрямство, капризы.*

*- Исключите из арсенала грубый тон, резкость, стремление «сломить силой авторитет». Общайтесь с ребенком спокойно, без раздражительности.*

*- Дома надо всемерно поощрять самостоятельность ребенка, предлагайте ему сделать что-то самому. Например -  постирать белье кукле, свои носочки; построить гараж и поставить туда все машины. Чем содержательнее жизнь ребенка и чем больше он делает сам, тем меньше времени и сил остается на капризы и упрямство.*

*- Всеми  возможными  средствами следует укреплять нервную систему ребенка: соблюдайте режим дня, рационально осуществляйте физическое воспитание и закаливание, контролируйте просмотр телепередач.*

*- Корректируя капризы – поговорите с ребенком по душам, представьте или нарисуйте «капризку» (как вариант избавиться от него – разорвать, сжечь рисунок или представить в рассказе и прогнать, «выдуть» в окно)*

*- Не пытайтесь во время каприза что-либо внушать вашему ребенку. Ругать в такой ситуации не имеет смысла. Он сильно возбужден и не сможет вас понять.*

*- Будьте в поведении с ребенком настойчивы. Если вы сказали «нет», оставайтесь и дальше при своем мнении.*

*- Помните, что постоянное подчёркивание родителями недостатков ребёнка вызывает у него озлобление, сопротивление, что нередко также выражается в капризах и упрямстве.*