***Рекомендации родителям***

***«КАК СПРАВИТЬСЯ С КАПРИЗАМИ РЕБЕНКА»***

* Предугадать, когда произойдёт очередная вспышка упрямства, возможно не всегда. Самая лучшая тактика - это предоставить ребёнку как можно больше физической свободы. Так ли уж плохо, если во время прогулки ваш малыш с удовольствием топает по лужам или занят поиском корешков в земле?
* Приступа упрямства детей иногда можно избежать с самого начала. Они не любят, когда их прерывают во время игры.
* Не придавайте слишком большого значения упрямству. Примите к сведению приступ, но не очень волнуйтесь за ребёнка.
* Не пытайтесь в это время что-либо внушать вашему малышу. Замечания, нотации в такой ситуации не имеют смысла. Он сильно возбуждён и не может вас понять.
* Будьте в поведении с ребёнком настойчивы. Если вы сказали "Нет", оставайтесь и дальше при этом мнении.
* Дети очень чувствуют настроение родителей. Старайтесь не показывать ребёнку своего раздражения, отрицательных эмоций. Это может усилить приступ упрямства.
* Не сдавайтесь даже тогда, когда приступ упрямства у ребёнка протекает в общественном месте. Чаще всего помогает только одно - взять его за руку и увести
* Предоставляйте ребенку право выбора. Например, если вы знаете, что ребенок не захочет идти на улицу в шапке, то вместо «надень шапку» лучше сказать: «Ты какую шапку хочешь, синюю или зелёную?» У ребенка останется ощущение самостоятельного выбора, а то, что в итоге он идёт гулять именно в головном уборе, прошло мимо его внимания.
* Не заставляйте ребенка подчиняться, а обыграйте ситуацию так, будто вам нужна помощь: «Я забыла, как правильно зубы чистить, покажи мне, пожалуйста». То-то ребенок будет доволен, что маму может чему-то поучить, а зубы вычистит – лучше, чем обычно!
* В конфликтной ситуации создавайте приятные для ребенка перспективы. Говорите ему о том приятном событии, которое его ждёт вскоре, и это поможет ему смириться с тем, что сейчас надо сделать что-то не очень приятное. Например: «Ваня, сейчас нужно собрать разбросанные игрушки, а потом я дам тебе краски, и ты будешь рисовать».

**Секреты от психологов.**

**Общайтесь с ребенком**, давая ему понять, что он услышан. Для этого, отвечая, перефразируйте его сообщение. «Мама, *я не хочу есть*» «*Ты сейчас не хочешь есть*, тогда мы пообедаем чуть позже». «Мама, *Коля ударил меня*» «*Коля ударил тебя*, и ты сердишься на него». Такой способ общения дает ребенку ощущение, что он услышан и понят.

С раннего детства **развивайте волю своего ребенка**. Воля это не способность настоять на своем, а умение справляться с трудностями. Приучайте детей самостоятельно есть, одеваться, убирать игрушки, вытирать пыль и убирать за собой со стола. Потраченные несколько минут на уборку раскрошенного хлеба или пролитой воды окупятся чуть позже втройне.

**Используйте правило третьего звонка**. Для предупреждения детской истерики начинайте заранее говорить об окончании какого либо дела. «Через 10 минут мы выключаем телевизор. Через пять минут выключается телевизор. Стоп. Телевизор выключается».

**Говорите ребенку о своих желаниях: «**Я уже была волком, и не хочу быть им снова, давай поменяемся ролями», «Бабушка устала…», «Ты обидел  сестру…». Чем раньше ребенок научится понимать чувства других, тем легче ему будет адаптироваться в социуме.

**Смените тему**. Это самый легкий способ — просто сменить тему. Например, если малыш не хочет мыться, отчаянно сопротивляется, спросите его: "Что ты делал сегодня в садике?" Сосредоточьтесь на приятной части. Вместо того, чтобы грубо настаивать на своем ("Немедленно отправляемся в ванную!"), сосредоточьте внимание малыша на приятных сторонах предстоящего действия. Скажите, например: "Давай посмотрим, умеет ли резиновая уточка пускать пузыри!"

**Придумайте приятный способ перейти к желаемому действию**. Оживите обстановку. Например, вместо "Прекрати ныть и немедленно залезай в ванну!" можно сказать: "Давай полетим в ванну, как дракончик!", схватить малыша, покружиться с ним по дороге, порычать, как дракон, и с шипением опуститься в воду.

**Откровенное вранье**. Этот способ тоже может стать источником большого веселья. Например, заметив, что ребенок вот-вот раскричится, повернитесь в сторону, приложите палец к губам и скажите: "Ш-ш-ш!" Затем театральным шепотом спросите, не слышал ли он чего-то. Потом примерно тем же тоном прошепчите: "Динозавры!" — и подползите с ним к окну, чтобы посмотреть на динозавров. В данном случае работает все что угодно. Спросите раскапризничавшегося в супермаркете ребенка, не пробегал ли тут синий зайчик.

***Как избежать истерики в магазине?***

Пример одной из мам, как можно избежать истерики в магазине.

Сын: «Мама, купи мне эту машинку».

Мама: «Нет, мы сегодня не планировали покупать машинку».

Сын: «Мама, ну купи мне эту машинку».

Мама: «Нет, сегодня мы не купим эту машинку».

Сын: «Ты никогда не покупаешь мне, то что я хочу. Ты не любишь меня!»

Мама: «Я тебя очень люблю. Я понимаю, как ты сейчас расстроен, из-за того, что я не могу купить сегодня эту машинку. Тебе, правда очень хочется ее иметь?»

Сын: «Да, я очень-очень хочу эту машинку!»

Мама достает из сумки блокнот и ручку. «Давай я запишу, что ты очень хочешь вот эту машинку. И в следующий раз, когда будет возможность мы ее обязательно купим. Хорошо?»

Ребенок потихоньку успокаивается: «Хорошо, мама».  А у мамы появляется возможность на очередной праздник купить именно ту машинку, которую хотел ребенок. Истерика была предотвращена!

И в довершение картины не забывайте про правило, которое должно намертво отпечататься у вас в мозгу.

**Игнорируйте поведение, которое вам не нравится.  
  
Хвалите поведение, которое вам нравится.**