**Капризы, их причины, меры предупреждения и устранения.**

Иногда родители жалуются, что их маленькие дети ночью часто пробуждаются, неспокойно ведут себя, капризничают, раздражаются, плачут из-за каждого пустяка.

Некоторые дети не могут спокойно ничем заняться, все время пристают к взрослым, не хотят спать, есть, готовиться к прогулке, криком требуют выполнения своих желаний, а в случае отказа кричат и иногда даже бросаются на пол, начинают бить ногами, т.е. начинается истерика. На все предложения взрослых отвечают «не хочу», «не буду». Все это родители называют капризами.

Капризы детей, как правило, результат их нервного переживания, нервности. Нервность может проявляться и у ребенка раннего возраста.

Большое внимание родителей к ребенку, забота о нем, выполнение советов врача могут укрепить нервную систему ребенка, а самое главное, предупредить появление у детей нервности.

Каковы же причины появления детской нервности?

Родители часто неправильно организуют режим дня ребенка. Надо, что бы ребенок спал столько, сколько требуется ему по возрасту, чтобы период его бодрствования не превышал установленной для его возраста нормы, чтобы он как можно больше бывал на воздухе, вовремя ел.

Раздражительность, капризы, неуравновешенное поведение большей частью является результатом перегрузки ребенка впечатлениями, развлечениями, что наносит вред его неустойчивой нервной системе.

Некоторые родители постоянно водят детей по магазинам, в кино, в гости, где много взрослых, шумно, ребенком все забавляются. Он поздно ложится спать, плохо спит, плачет, становится раздражительным, капризным.

В семьях, где неспокойная обстановка, где с ребенком говорят повышенным тоном, дети обычно становятся нервными.

Особенно важно, чтобы между родителями и детьми установились хорошие, правильные взаимоотношения, чтобы взрослые уважали ребенка, считались с его маленькой личностью, знали его потребности, интересы, старались их разумно удовлетворять.

Когда ребенок достигает некоторой самостоятельности, он хочет многое делать «сам», но ему это запрещают «как бы не запачкался». Ребенок сам знает свою норму в еде, а зачастую родители сами его перекармливают.

Ребенка нельзя обманывать, как это иногда делают взрослые. Все обещания, данные ребенку, должны быть выполнены. Тогда доверие малыша к родителям не подорвется.

Если ребенок капризничает лучше всего постараться его отвлечь, переключить на что-либо интересное, новое, но делать это нужно осторожно, чтобы ребенок не видел в этом уступки. Еще лучше, когда ребенок капризничает, оставаться спокойным, упавшего ребенка не поднимать и не жалеть, не целовать его, проявить выдержку, чтобы он понял, что его поведение ни чуть не беспокоит взрослого, не испугало его и ничего он таким способом не добьется.

Если ребенок капризен, раздражителен, родители должны определить причину, не болен ли он, не переутомился ли, правильно ли построен режим дня. Если все видимые причины для капризов отсутствуют лучше всего обратиться к врачу. Капризы могут быть следствием наличия заболевания позвоночника, которое приводит к неправильной циркуляции крови в головном мозге.

После любого заболевания необходимо уделять особое внимание укреплению нервной системы ребенка, выполняя все указания врача.

Зная, как сильно влияет на ребенка поведения родителей, они должны быть требовательны к себе, к своему поведению, не допускать резкости, грубости.

Хорошие взаимоотношения родителей, дружеская атмосфера семьи способствует воспитанию физически и нравственно здоровых детей.