**Анатомия детских капризов.**

Детские капризы. Как можно без них? К тому же проблемы маленьких плакс, вымогателей и манипуляторов пока так просто решить: требования не выходят за приделы увиденного на прилавке уличного торговца или в руках соседского мальчика. А родителям и прочим взрослым так приятно чувствовать свое могущество, даровать свою милость или наказывать за недостойное поведение. И что страшного в том, чтобы побаловать свое чадо, потакая его слабостям, напоминающим взрослым дядям и тетям их самих в детские годы?! Кто откажется от такого?

Но столь ли безобидны детские капризы? За канючаньем, неотвязными просьбами и требованиями порой стоят непомерные амбиции. За частыми слезами и нытьем скрывается серьезный кризис, а крики и истерики вполне могут перерасти в жесткость и агрессивность, неуживчивость характера и, в конечном итоге, в исковерканную судьбу.

# Когда ребенок не знает, что и как надо сделать, чтобы добиться от взрослого что-то очень желанного, он проявляет чудеса изобретательности для достижения цели. Он добивается желаемого капризами.

Быть свидетелем или участником того, как наши дети капризничают или скандалят, - удовольствие небольшое.

Родители часто не знают, что им делать в таких случаях:

* хочется успокоить
* отчитать и запретить так себя вести
* вытереть слезки
* Увести капризулю подальше, чтобы не позорить себя как родителя
* Отшлепать.

В любом случае оставаться безучастным нельзя, на подобное поведение малыша нужно реагировать. Но как?

Избежать детских капризов трудно. Какую позицию занять взрослому, чтобы выйти из этой ситуации разумно?

Каждый человек и каждый ребенок неповторим и уникален. Поэтому описание всего многообразия детских капризов займет не один том. Ограничимся перечислением небольшого числа житейских ситуаций, в которых дети ведут себя не лучшим образом и в которых у родителей возникает необходимость понять, что с малышом происходит.

Взрослые могут расшифровать возникновение негативного поведения своего малыша, стоит только внимательнее присмотреться к ребенку, разобраться в его проблемах, осознать настоящую причину капризов.

Саша устроила в магазине бурный скандал. Мы пришли к ней за покупками в универсам, она подошла к детским игрушкам, схватила куклу Барби и хнычет: «Купи, купи, купи-и-и куклу!» Никаких уговоров не слышит, слезы, крик на весь магазин. Никаких продуктов толком не купили, не погуляли, домой пришлось тащить ребенка с воплями. И дома не лучше, весь день испорчен.

**ОТЧЕГО ЭТИ КАПРИЗЫ: «КУПИ!»,**

**ИЛИ ПЕРВАЯ ПРИЧИНА – СЛЕПАЯ ЛЮБОВЬ.**

Ясно, что мама или оба родителя, да еще вся родня в придачу, наглядеться на дитя не могут. Балуют, исполняют любую прихоть, покупают все, что нужно и ненужно, лишь бы, по их мнению, чадо ни в чем не нуждалось. Изобилие становится нормой для ребенка. Он маленький и еще не знает, какой ценой все это добыто, доставлено в дом. А результат? В большинстве случаев – неблагоприятный, а иногда и трагический.

Итак. У ненаглядного чада есть все, что ему нужно, и все, что он хочет. Но не забудьте, уважаемые взрослые, постарайтесь объяснить ребенку, что все материальные блага завоевываются трудом.

Слепая любовь не имеет предела. Неразумная, нездоровая безумная родительская любовь воспринимается любимым дитятком как должное и программирует его жизненный стиль.

В основе такой позиции воспитания лежит неверное представление о любви к ребенку как о выполнении всех его желаний и капризов. Малыша ублажают всем, чем могут, лишь бы он любил папу, маму, бабушку. И конечно, осыпают подарками, ибо подарок – лучшее средство, чтобы задобрить, расположить, вызвать симпатию. Простая арифметика: чем больше подарков, тем крепче любовь ребенка.

**«КУПЛЕННАЯ» ЛЮБОВЬ,**

**ИЛИ ВТОРАЯ ПРИЧИНА КАПРИЗОВ**.

Появление капризов, требований все купить, возникает не вдруг и не откуда-то. Долгое время мы приучаем малыша к бесконечным покупкам и подаркам, а когда приобретательский аппетит ребенка выходит за пределы возможностей нашего кошелька и малыш становится неуправляемым – мы удивляемся, почему же так случилось.

Еще одна причина извращенной воспитательной тактики таится в предъявлении чьих-то исключительных прав на ребенка. Отец и мать соревнуются за любовь маленького чада, забывая, что заставить ребенка любить и купить любовь нельзя, поделить ребенка тоже невозможно. В результате отсутствия времени, сил, желания играть, дружить, просто разговаривать с маленьким человеком о его проблемах компенсируется большими и красивыми подарками: игрушками, одеждой, сладостями.

Рано или поздно придется отказать ребенку в просьбе приобрести что-либо: игрушками завален дом.

Покупая игрушки, пользуйтесь простым правилом: игрушки следует выбирать, а не собирать.

Игрушки, которые выбирают взрослые, с точки зрения ребенка никуда не годятся. Великолепные автоматические и полуавтоматические, полностью собранные игрушки интересны только на время, они могут удовлетворить творческие и эмоциональные потребности ребенка.

В друзья маленькие мальчики и девочки скорее выберут себе мишку, куклу Барби, зайчонка, щенка, котенка или тигренка, то есть существо близкое и понятное. Ребенку нужны такие игрушки, на которых он будет отрабатывать, отшлифовывать нужные ему свойства характера.

Реакция ребенка на отказ купить что-либо, если он привык, что для него покупается абсолютно все, может быть самая разная. От жестких требований, угроз рассказать маме (папе), заискивания и обещаний до обвинений, слез, крика и истерик.

Цель такого поведения всегда одна – привлечь к себе внимание.

Эти способы потребовать покупку кажутся ребенку самым доступными, подходящими, а главное – результативными. Малыш оказывается в центре внимания своих родителей, в такой ситуации он не наблюдатель или приз в конкурсе за детскую любовь, который объявлен между взрослыми, он участник и главное действующее лицо событий.

## Реклама

Это еще одна из причин возникновения капризов у прилавков. Малыши смотрят рекламу по телевизору, происходит заражение или программирование их психики. «Причуда», «Шоки», «Баунти», «Фрутисы», «Орбиты». Дети видят знакомый продукт на витринах и начинают досаждать просьбами: «Купи!».

К сожалению, которые и забавные рекламные ролики дети воспринимают не только как мультфильмы, но и как стимул к действию. Можно иногда купить ребенку что-то попробовать. Но если вы заметили, что ваш малыш не в силах противостоять соблазнам, то пора искать и искоренять не следствие, а причину такого поведения. Сократите время, которое он проводит у телевизора. Лучший друг – свежий воздух, а не экран телевизора, погуляйте вместе с ребенком. Через два часа непрерывного пребывания на воздухе снижается усталость, рождается аппетит, и поговорить вам найдется о чем.

Купите ребенку то, что он просит, увидев рекламу, и тут же предложите попробовать более дешевый, не хуже по качеству, продукт, который не рекламируют.

Все запретить нельзя и купить все тоже нельзя, но вот переключить ребенка на интересный разговор, увлечь новым делом – можно.

### УСТУПЧИВОСТЬ ВЗРОСЛЫХ

**ИЛИ ЕЩЕ РАЗ ОБ ЭТОМ КАПРИЗЕ.**

Не каждый раз и не каждый взрослый может устоять перед невинной просьбой что-то купить. Но малыш, никогда и не в чем не знающий отказа, никогда его не признает. У ребенка нет никакого опыта для того, чтобы понять, что не все и не всегда можно и нужно покупать, поэтому внезапный отказ от покупки всерьез ребенком не воспринимается. И тут идут вход доступные малышу способы «влияния» на взрослых. Тактика у детей весьма многопланова. Не каждый взрослый может устоять перед штурмом маленького чада.

Зачастую нас просто страшит возможность осуждения окружающих. А вдруг кто-то подумает, что мы не любим свое дитятко, или, что еще хуже, - нам жалко потратить лишнюю копейку. А малыш очень чутко улавливает напряжение и сомнение в поведении родителей, и тогда нажим не стихает, а только усиливается.

В сценах у прилавков малыш талантливо и искренне играет свою роль. Решая вопрос «кто кого?», ребенок не уступает. Взрослых одолевает сомнение: купить ли на этот раз, чтобы прекратить сцену, а объясним уже на следующий? Это самый простой выход – капитулировать, он все равно придет в тупик.

Если ребенок победит, он приобретет еще один способ воздействия на взрослых, а если победа окажется на стороне взрослых, то неминуемы терзания в своем поступке. Мама или папа переживают – они чрезмерно требовательны и жестоки. Нервы и психическое здоровье стоят гораздо дороже сэкономленных денег.

Нет, будьте последовательны! Если вы видите, что не сможете купить, сразу скажите об этом. А если покупка возможна, не спорьте с малышом и, принимая решение, больше не меняйте его.

#### **КАК ПОБЕДИТЬ**

### МАГАЗИННЫЕ КАПРИЗЫ: «КУПИТЕ!»

1. Не задаривайте. Всякая чрезмерность – вредит. Научите ребенка радоваться новой игрушке. Измените свое отношение к подаркам. Дети их не заслуживают, это просто знак внимания.
2. Любой подарок дорог, если его ожидают с нетерпением. С новой игрушкой малыша надо научить играть. Время, которое вы проведете вместе, не пропадет зря. Покажите, как играть и куда убирать игрушку, чтобы она не сломалась. Беречь и хранить свои игрушки малыша тоже нужно научить.
3. Отправляясь в магазин, предупредите ребенка, что сегодня из игрушек покупать не будете, а только посмотрите, какие велосипеды есть в продаже, чтобы купить ему к лету. Предложите выбрать и купить лопатку и ведерко для игры в песке.
4. Учите ребенка заниматься не только игрушками. Аппликация, конструирование из бумаги, домашняя газета или стихи с посвящением, рисунок или новое блюдо – могут стать подарком для мамы, папы или дедушки, подарком от души, а не просто очередной покупкой.
5. Если публичный скандал у прилавка застает вас врасплох, все-таки постарайтесь именно в этот раз переиграть ребенка. Поведите себя совершенно непредсказуемым, несвойственным вам образом, ребенок удивится, и поверьте, позабудет о своих притязаниях и требованиях.

**ЕШЬТЕ САМИ ВАШУ КАШУ.**

*Ну, съешь, сыночек , ложечку за маму, ложечку за бабушку! Если ты все съешь, мама будет снова тебя любить! Ну почему ты не ешь?*

*Внучка растет тоненькая, худенькая как былинка – одни ребра торчат. От ветра ее качает. Объясняю ей, что кашу надо есть обязательно. Кашу готовлю на молоке, сахар, масло добавляю. А она посмотрит, сморщится: «Фу! Ешьте сами эту вашу кашу, терпеть ее не могу».*

«Ложечку за маму…» какая знакомая всем фраза. Сильнейший эмоциональный нажим, если не шантаж.

Родители жалуются педиатрам, что ребенок мало и плохо ест, капризничает, а сам при этом тощий. Врач исследует ребенка, анализирует причины отсутствия у ребенка аппетита – не обнаружив ничего серьезного, рекомендует обратиться к психологу.

**Почему же во многих семьях возникает столько**

**мучений из-за еды?**

Снижение аппетита – очень распространенное явление у детей дошкольного и младшего школьного возраста. У такого ребенка насыщение происходит от небольшого количества пищи. Проблемы с кормлением проходят сами собой в подростковом возрасте, когда организм интенсивно развивается и требует постоянных затрат энергии.

Безусловно, принятие пищи – один из самых главных жизненных процессов. Вид ребенка, который ест с аппетитом, наполняет нас чувством удовлетворения. Ребенок ест любо-дорого посмотреть! А когда малыш ест мало и не охотно, нас охватывает тревога. Тут мы мобилизуем все силы на борьбу с плохим аппетитом, обрушиваем н ребенка просьбы и крики, уговоры и угрозы.

К врачу мы обращаемся, когда ребенок не ест так, как хотелось нам, взрослым.

Ведь в большинстве случаев врач определит, что ребенок, с учетом его возраста, веса и конституции, ест достаточно. Но мамы и папы, бабушки и дедушки недовольны, врач для них не авторитет: «если наш ребенок такой худенький, пусть больше ест».

Начинается насильственное кормление, то есть борьба воспитателей за собственное удовлетворении. Сразу заметим, что ***главной причиной отсутствия аппетита у наших детей*** является то, что еда для них не потребность, а средство завоевать внимание, а иногда и господство в семье. Ребенок очень быстро понимает озабоченность родителей его аппетитом и превращает еду в способ привлекать внимание и требовать. То, что он ест, его заслуга и одолжение вам.

Главное, чтобы взрослые своими приставаниями и уговорами не выработали у ребенка стойкую, негативную реакцию протеста. Тогда ребенок может начать отказываться от пищи в ущерб своим потребностям, что называется из принципа.

Вспомните былые времена, когда большая семья садилась за стол, а столы не ломились от пищи. Тогда у родителей не возникало проблем с детским аппетитом.

Значит, ***вторая причина в родителях,*** а не в детях. Чересчур заботливые бабушки и мамы вечно пекуться о том, чтобы ребенок не проголодался, чтобы рос, да прибавлял в весе и, усердствуя, перегибают палку. У ребенка может появиться лишний вес или отвращение к еде. Помните, уважаемые родители, что еда должна быть потребностью, а не заслугой или милостью, которую дети оказывают нам, садясь за стол.

Еда станет потребностью, если ребенок испытает чувство голода. Не повредит ему и довольно сильный голод. Если же потребность в пище не возникает, то и не зачем ее удовлетворять, а вот носильное кормление вызывает капризы и нежелание есть. Ребенок сопротивляется кормлению силком, ищет выход из ненавистного положения. Страх, упрямство или отвращение могут возникать еще до того, как он поднесет ложку ко рту. Возможно, в следующий раз, ребенок и сам бы все съел, но, запомнив, как его заставляли есть, он может упорствовать и впредь.

«Фу на вашу кашу!» - это уже каприз по поводу приготовления того или иного блюда, его вида и того, как оно подается на стол. Суп и борщ плохой, там плавает лук. Голубцы похожи на кашу в тряпочках, макароны с рыжей подливой… Часто в число нелюбимых блюд попадает каша, которую все мамы и бабушки считают полезным продуктом, говорят и подают ее только ребенку. Поэтому едкое замечание: «Ешьте сами вашу кашу!» иногда звучит обоснованно.

Придется всей семье показать как есть кашу. Любое игнорируемое блюдо готовьте для всех. Ребенок видит, что другие едят с аппетитом, происходит своеобразное заражение, желание попробовать и съесть свою порцию, а интенсивность каприза снижается. Такая тактика совместных действий часто бывает эффективной не только в случае капризов за столом.

А еще можно сделать ставку на любопытство: приготовьте овощное блюдо необычной формы, фрикадельки или оладьи необычной формы, овощной торт или пиццу с овощами, посыпьте кашу тертыми орешками… Фантазируйте!

***Третья причина капризов*** – это отношение к ребенку, как объекту всеобщего поклонения и обожания. Все возможные и невозможные желания ребенка взрослый старается выполнить сразу и без рассуждений.

Мама и бабушка превращаются в домашнюю прислугу, но чем старше становится маленький тиран, тем труднее удается ему угодить.

Все начинается с безобидных переживаний по поводу того, что ребенок плохо ест. Родителям безразлично, что съест ребенок, лишь бы накормить. И малыш начинает выбирать то, что ему по вкусу, выбирает на тарелке лучшие куски, а остальное отталкивает. Съев самое вкусное со своей тарелки, лезет в тарелку к бабушке, а она довольная подбадривает внука… Потом ребенок может и весь обед объявить невкусным. А в доме всегда найдутся кекс, конфеты, шоколад или печенье*.* Зачем же есть кашу, если можно капризами добиться чего-то вкусненького? Как же в этой ситуации научиться ребенку есть все подряд, с аппетитом, да еще и красиво?

Капризы начинаются с еды, со временем они распространяются на все поведение и ублажать маленьких тиранов становиться все трудней. Рано или поздно терпение взрослых ломается, и они начинают сетовать на неуважение детей, на их недостаточную любовь и благодарность.

Чтобы заранее предусмотреть такую ситуацию, избежать капризов, нужно продумать круг обязанностей детей по дому. Уже в 6 – 7 лет неплохо бы предоставить детям возможность самим убирать комнату, мыть посуду, покупать вместе с вами продукты, помогать готовить для всей семьи.

Кулинария – занятие творческое. Приготавливая пищу, можно учить детей экспериментировать и самовыражаться. Есть гарантия, что у ребенка будет большой соблазн попробовать конечный продукт. Тогда вместо капризного: «Фу…», вы услышите: «Как вкусно!». Так можно не только попрощаться с капризами по поводу питания, но раз и навсегда избавиться от споров и обид, связанных с едой.

**РОДИТЕЛЯМ НА ЗАМЕТКУ.**

К чему приводит еда без аппетита и насильное кормление?

Аппетит –это потребность в еде. Он возникает, когда детский организм принял необходимую порцию пищи, переработал ее и усвоил, а энергию израсходовал. Только после этого ребенку нужны новые силы, чтобы бегать, прыгать, играть. К этому моменту желудок готов выделять ферментные соки для обработки следующей порции еды. Но как часто мы, родители, не даем ребенку испытать это чувство здорового аппетита, чувство голода и торопимся напичкать его едой. Чтобы не проголодался ребеночек.

Причин отсутствия аппетита много, но главное – организм не готов усваивать пищу. И происходит:

1. **Насилие над организмом** и наполнение ненужной для него едой.
2. **Хроническое отравление организма едой**, следствием которого является капризность, возбудимость или вялость, которая проявляется в виде безотчетных недомоганий или простуд, головных болей или приступов плохого настроения, в конфликтности или безразличии.
3. **Формирование привычки «делать то, что отвратительно».**

Ребенок, которого насильно кормят, не умеет отличить свои желания от желаний других людей. Пища предлагается до наступления голода, ребенок не успевает познакомиться со своей потребностью в еде. Ребенка сбивают и путают.

Пройдет время, и возникнут вопросы: «Почему она так много курит?», «Почему он ста пить?», «Почему они так отвратительно себя ведут?».

Почему? Может быть, ответ на многие вопросы находится в детстве, еще тогда, когда его заставляли есть, несмотря на то, что это было ему отвратительно?

1. **Пресыщение**. Да, очень часто, мы заботясь о благополучии ребенка, мы добиваемся пресыщения. И это касается не только насильного кормления. Если ребенка часто принуждать к еде, перекармливать, может возникнуть всестороннее пресыщение.

Потом мама и папа зададут друг другу вопросы: «Почему он такой вялый и медлительный? Почему дочь нежелает ничего делать? Почему сыну ничего не интересно и он ничего не желает знать?».

1. **Негативизм**. Ребенок переносит отрицательное отношение к еде на все свое поведение. «Не хочу! Не буду! Не люблю! Не умею». Это не вредный и противный ребенок, это способ защититься от принуждений, навязываний. Малыш сопротивляется, чтобы выжить.

Здесь следует предостеречь родителей, что отвращение кеде легко переходит в отрицательное отвращение к людям, в абсолютный негативизм ко всем и ко всему.

**Правило.** *Нельзя принуждать ребенка есть. Не одно живое существо в природе(кроме человека) не ест по принуждению и не заставляет есть своих детенышей!*

**ПЯТЬ УСЛОВИЙ ОТЛИЧНОГО**

**АППЕТИТА РЕБЕНКА.**

1. **Простая, умеренно разнообразная пища.** Овощи, фрукты, ягоды как можно больше. Черный хлеб, каши, молоко, творог, простокваша. Мясо, рыба, масло, яйца – только в меру и с очистительными перерывами. Не забывайте об орехах, фасоли, бобах, меде, грибах, соках, чае с травами.

А вот сосисок и колбас, пирожных и тортов, конфет и шоколада, чипсови чупа**-**чупсов – чем меньше, тем лучше, и только к празднику.

Блинчики, ватрушки, пироги, печенье – чем реже, тем лучше.

Чем пища проще, тем она здоровее.

1. **Еда безо всякого насилия.** Не заставляйте съесть все и не навязывайте еду. Просто сообщите, что завтрак, обед, ужин готов. Если вы с раннего возраста не испортите дело насилием или соблазнами, инстинкт точно подскажет ребенку: что, сколько, в какой последовательности надо съесть и выпить. Организм ребенка знает это лучше вас, не мешайте ему быть здоровым.
2. **Ни каких замен и перекусов.** Если ребенок отказался от каши - не подсовывайте ему взамен вафли или пряники, булочку или пончик, он не насытится, а в следующий раз опять откажется есть… Не хочет есть, значит не голодный, пусть подождет до обеда.
3. **Свежий воздух.** Главная забота любящих родителей не обилие еды, а обилие свежего воздуха. Ближе к солнцу, к природе! Каждый день, в любую погоду, в среднем четыре часа нужно быть на воздухе! Лучше гулять и утром и вечером, тогда и аппетит будет хорошим и настроение отличным
4. **Движение.** Бегать, прыгать, играть, резвиться. Разнообразные физические нагрузки, здоровое утомление мышц – главные условия возникновения аппетита. Малоподвижность и духота его злейшие враги.

**НЕ БУДУ НАДЕВАТЬ ЭТИ ТАПКИ!**

*Сын приходит из детского сада в слезах: «Не буду надевать эту куртку, она девчачья! А эти ботинки не подходят к этим штанам, купите кроссовки! Не буду надевать эти тапки, они смешные!». Утром рыдает, может и швырнуть одежду, которую я с вечера погладила. С горем пополам одеваемся, со слезами идем в детский сад.*

Общеизвестен интерес подростков и молодежи к миру моды, их строптивость по отношению к мнению взрослых касательно одежды, обуви, макияжа. За последние десятилетия появились такие понятия, как молодежная мода подростковая субкультура. Но целый ряд детей начинают капризничать по поводу своего внешнего вида уже в 5 – 6 лет.

Пока ребенок мал, его обувают, одевают, причесывают взрослые сообразно собственным вкусам и возможностям. Одних наряжают, как кукол, другим предлагают донашивать вещи старших братьев и сестер, третьих одевают во что придется, лишь бы было в пору, без дыр и грязи. Дети до четырех лет еще не умеют оценивать и сравнивать свою одежду и одежду своих сверстников. Для ребенка гораздо важнее наличие партнера в игре, чем его одежда и внешний вид.

**Почему дети 5 – 7 лет начинают капризничать**

**по поводу своего внешнего вида?**

*Ребенок-дошкольник может просить одеть его по-другому, пытаться требовать, протестовать, скандалить, грубить, язвить. Это происходит, если дети считают, что их внешний вид может вызвать насмешки сверстников, или они не уверены себе и пытаются завоевать симпатии только своим красивым внешним видом.*

1. С 4 – 5 летнего возраста дети способны сравнивать свой внешний вид – одежду и прическу – с внешностью окружающих детей. Зачастую такая оценка возникает под влиянием реплик и оценок взрослых: «Ой, какой красивый комбинезончик тебе мама купила!». «Ребята, у Вадима новые, дорогие кроссовки, не наступите ему на ноги!». Уже в середине дошкольного возраста ребята учатся оценивать привлекательные внешние признаки у других детей, и, прежде всего, одежду.
2. В этом возрасте ребята учатся самостоятельно оценивать свой внешний вид, учитывая оценки взрослых. Учатся судить, что им больше идет; когда они выглядят более привлекательно. У ребенка возникает интерес к собственному внешнему виду, под влиянием взрослых начинает формироваться вкус или стремление ко всему яркому. Ребенок оценивает свой внешний вид во время приобретения и обсуждения новых вещей. Ребенок запоминает мамины объяснения: что и почему из одежды ему идет больше; в чем он выглядит по-новому или взрослее; какой цвет ему к лицу.
3. Мнение о своем внешнем виде возникает у малыша, когда, готовясь к праздникам, утренникам, выходам в свет, он примеряет свои старые и новые вещи, а мама, бабушка или сестра предлагают новые варианты и сочетания в одежде. А еще ребенок учится оценивать внешность и одежду, наблюдая за реакцией окружающих и сверстников на маскарадные костюмы: «Посмотрите, как похожа Наташа на белочку в своем костюме!», «Денис, кто сшил тебе костюм настоящего рыцаря?»
4. Дети много времени проводят у экранов телевизоров, а это значит, что они видят детскую моду в фильмах и детских передачах. При этом дети отожествляют себя с тем, что видят и запоминают, представляют себя одетыми как дети с экрана.

У детей уже к 6-ти годам складывается представление о том, как бы они хотели выглядеть. Эти устремления не всегда совпадают с мнением родителей, которые покупают и дарят ребенку вещи, не думая, что он может отказаться их носить вовсе не из вредности.

**Почему ребенок отказывается**

**надевать то, что куплено или подарено?**

Прежде всего:

* Из-за своего собственного, пусть детского, окончательно несформированного представления о своей одежде, своем внешнем виде. Это представление не всегда совпадает с мнением родителей.
* Если мама или бабушка не посоветовались с малышом перед покупкой, ребенок пытается повлиять на взрослых, заставить считаться с его мнением.
* Если малыш избалован и привык без конца получать новую, самую дорогую и красивую одежду.
* Из-за испорченного настроения и обид, которые наносят ребенку насмешки других детей над его одеждой.
* Если ребенок стремиться быть лидером в детском коллективе и утвердиться среди сверстников, а свой внешний вид хочет использовать для завоевания авторитета
* Если малыш хочет подражать тем детям, которые красиво одеты, веселы и находятся в центре внимания.
* Если ребенок протестует против жесткого контроля родителей, ограничений самостоятельности и активности.

**Оказывает ли одежда влияние**

**на поведение ребенка?**

**Совет родителям.** Ребенка нужно одевать так, чтобы перед его глазами было поменьше пестроты, которая отвлекает и мешает сосредоточится. Тогда ребенок станет более спокойнее и внимательнее.

Капризы детей по поводу одежды бывают почти в каждой семье. Существуют несколько воспитательных тактик, которые помогут справиться с этими капризами.

1. **Подчинить ребенка своему родительскому диктату.**
   * Будешь носить то, что купим!
   * Без фокусов и слез, мал еще командовать!
   * В мое время не было такой красивой детской одежды!
   * Как тебе угодить, если такие дорогие вещи тебе не нравятся?

Это путь продолжения непонимания и борьбы между диктатом взрослых и желанием детей. Такая тактика только на время позволит вам одержать победу. Но кроме мнения мамы и папы ребенок узнает мнения других людей и детей. Поэтому диктат – не избавление от капризов, а их отдаление, откладывание решения вопроса.

1. **Развивать у мамы и папы, бабушки и дедушки авангардные взгляды на детскую одежду.** Можно позволить ребенку самому выбирать одежду, обувь прическу, украшение. Это путь, при котором детям покупают те вещи, которые им нравятся. При этом главное, чтобы детские просьбы не выходили за рамки бюджета семьи.

Однако следование такой воспитательной тактике способствует тому, что в сознании ребенка укрепляется мысль, что он только прав, а окружающие взрослые обязаны потакать его капризам.

Существует закономерность: рост потребностей всегда опережает рост возможностей человека. Это означает, что рано или поздно запросы ребенка окажутся родителям не по карману. И, наконец, кто сказал, что, руководствуясь собственными представлениями об одежде, ребенок будет одет красиво и со вкусом?

Чем больше вы будете потакать желанием ребенка, тем быстрее эти желания превратятся в неразумные капризы.

1. И, наконец, третья тактика – **путь компромиссов:** у ребенка необходимо воспитывать вкус и понимание того, что красивое и удобное – это не всегда много и дорого.

Поскольку просить и убеждать, подвергать ребенка наказанию за нежелание одеваться по вашему вкусу бесполезно, следует научиться понимать его требования, его желание выглядеть красиво и модно.

Научите ребенка оценивать свой внешний вид и воспитывайте у него вкус:

* быть чистым и опрятным лучше, чем испачканным и растрепанным;
* одежду и обувь нужно беречь, иначе она быстро порвется;
* равнодушного к своему внешнему виду ребенка приучите почаще смотреть в зеркало, причесываться, поправлять одежду;
* научите ребенка складывать одежду, чистить обувь;
* перед покупкой обсудите с малышом – насколько вещь необходима;
* одевайте ребенка разнообразней
* готовя костюм для утренника, попросите ребенка помочь вам.

**Совет родителям.** Не забывайте о своей внешности, уважаемые родители! Вы становите для своего ребенка самым первым примером красоты, вкуса, элегантности в одежде, обуви и поведении.

Хорошим и красивым, добрым и авторитетным для ребенка оказывается не тот родитель, который покупает своему малышу вещи без разбора, наряжает чадо семь раз в день, а тот, кто с раннего детства приучает дитя считаться с интересами других людей, прежде всего мамы и папы!

**УСПОКОЙСЯ, ДЕТОЧКА!**

**Слезы и истерики** – это испытанный способ привлечения внимания. Ребенок осваивает его с раннего детства. К нему прибегают, когда ситуация вызывает страх или неудовольствие, когда она выходит из-под контроля и становится неуправляемой. Если к этому добавляется психическая личностная предрасположенность со стороны малыша или происходят события, способные нанести психическую травму, то истерические капризы становятся типичными, повторяющимися формами поведения.

Вид кричащих, истошно рыдающих детей производит сильное впечатление на окружающих. Взрослые начинают метаться в тщетных попытках утешить, успокоить своих ненаглядных, хоть как-то облегчить их состояние. В ход идут водичка, объятия, уговоры и обещания, валерьянка и более сильные медикаментозные препараты. Однако вмешательство членов семьи и других родственников лишь усиливает непроизвольную реакцию детей.

Почему же это происходит? Все довольно просто. Раз человека успокаивают, жалеют, значит, уму очень плохо, значит, есть основание для того, чтобы плакать и кричать, требуя к себе особого внимания. Вот дети и плачут. И чем больше их успокаивают, тем большую жалость они испытывают к себе, тем более продолжительными будут их капризы и истерики.

Однако нельзя и игнорировать эти слезы. Нельзя просто взять и уйти в другую комнату, плотно закрыв дверь. Нельзя взять и перешагнуть через рыдающего, громко скандалящего ребенка, ведь каприз – это бессознательный призыв о помощи, демонстрация своего эмоционального неблагополучия, а не обычная манипуляция, как хныканье или притворство. Манипулятор прекрасно осознает, что ему надо, и с этой целью воздействует на окружающих, добиваясь их содействия и сочувствия. Данный случай иной. Определенные слова, интонации и выражения, созерцание некоторых житейских сцен стимулирует возникновение и сохранение у детей специфических душевных состояний, тягостных для их психики, и одновременно не зависит от их воли и сознания. Но если взрослые никак не отвечают на их действия, то протестные реакции усиливаются до тех пор, пока не приобретут форму истерических.

Значит, реагировать надо. Но как?

В самых тяжелых случаях показана помощь специалистов – психотерапевтов, психоневрологов.

Родителям и членам семей можно порекомендовать проведение профилактических мероприятий, чтобы предупредить появление нежелательных форм поведения. Житейская мудрость гласит: «В доме повешенного не говорят о веревке». В нашем случае это означает, что не стоит провоцировать детей с неустойчивой психикой, склонных к острому реагированию и неконтролируемым поступкам. Особенно это касается семейных сцен, выяснения отношений в присутствии детей, а так же расспросов и выражения сочувствия, если в доме произошла или назревает какая-либо драма.

Если срыв так или иначе произошел, то сократить его время можно, взяв ребенка на руки, прижав к себе, слегка поглаживая или покачивая. Это хорошо помогает, когда малышу 3 – 6, даже 7лет. Если ребенок старше по возрасту, то желательно взять его за руку, сесть рядом и молча посидеть вместе с ним. Пока дети кричат, плачут лучше ничего не говорить. Сочувствие и понимание можно выразить жестами, выражением лица.

Не стоит проявлять чрезмерную суетливость, впадать в панику, звать на помощь посторонних. Даже если истерика продолжается 30 -50 минут, длится более часа, рано или поздно ей наступает конец. Дайте ребенку возможность выплакаться и выкричаться. Невыплаканные слезы отразятся на работе внутренних органов (сердца, желудка) в виде боли, общего недомогания, расстройства функционирования.

Обычно за сильным напряжением следует реакция расслабления. Многие дети после истерик засыпают или впадают в не кое подобие ступора. Это естественная реакция, ее появление не должно беспокоить родителей. Главное не тревожить ребенка в это время. Все разговоры рекомендуется отложить на потом.

Следует посоветоваться со специалистами или лечащим врачом, как вести себя в промежутках между подобными сценами. Только они смогут определить необходимость применения поддерживающих процедур, посоветуют, как лучше организовать режим жизнедеятельности детей. Но всегда нужно помнить, что проблемы представителей младшего поколения во многом создают представители старшего поколения. Детские капризы – это лишь реакция на невозможность изменить свою жизнь в нужном, желаемом ребенком направлении (помирить родителей, вернуть то, что уходит безвозвратно, задержать наступление чего-то непонятного, страшного, порой неотвратимого). Невротизация детской психики происходит под влиянием психотравмирующих ситуаций. Несдержанность, слезливость, крикливость и даже агрессивность есть лишь проявления ее на уровне поведения. И нет смысла бороться с ними раньше, чем будет устранена причина их появления.

**А Я ТАК ХОЧУ!**

Чаще всего непомерное Я ребенка разрастается в семье, где ребенок:

- растет один;

- долго и продолжительно болеет;

- поздний;

- самый маленький.

Одним словом на этом ребенке свет сошелся клином, ему предназначена роль утешителя родителей в старости.

Почему-то родители считают, что, если ребенку ни в чем не отказывать, пока он мал, то он той же монетой станет платить им в старости.

Но разве сможет выращенный вами маленький тиран вдруг измениться? Разве сможет ребенок, который привык ни с кем не считаться, вдруг прислушиваться к желаниям мамы и папы? Попробуйте сами ответить на этот простой вопрос. Если вы приносите свою жизнь в жертву желаниям и капризам малыша, попадаете под пресс детских вымогательств, вряд ли что-то изменится в поведении ребенка, когда он вырастет.

**Почему возникают бесконечные капризы**

**маленького эгоиста «Я хочу!».**

1. Иногда бабушки любят и жалеют внуков больше, чем собственных детей; ради них раньше уходят на пенсию, даже бросая престижную работу; переезжают в другой город; меняют привычный образ жизни, посвящая все свое время ненаглядному ребеночку.

К сожалению, зачастую эта любовь бывает лишена всяких ограничений, исполняются все желания и капризы внука, стоит ему только зачихать. Подрастая, ребенок привыкает так себя вести – это очень удобно, стоит только захотеть и потребовать, а бабушка уже бросается со всех ног выполнять! Только и слышно от малыша: «Не буду я эту рыбу, свари мне макароны со звездочками!», «Одевай меня быстрее, я и так из-за тебя опоздала, все давно уже гуляют!».

2. Дальше – хуже. Дети, которые привыкают, что близкие жертвуют ради них своим временем и силами, не могут удержаться от подсознательной потребности постоянно что-то требовать. С одной стороны, кажется, что все это невинно, - просто ребенок хочет чувствовать силу родительской любви, но с другой – малыш привыкает демонстрировать взрослым собственную власть.

Приказы, просьбы, пожелания, капризы, требования сыплются, как из рога изобилия.

Неразумные желания входят у ребенка в привычку, ведь попроси он даже звезду с неба, не получит отказа! Бывает, что бабушки и дедушки, мамы и папы, всей семьей собирают деньги, а потом разыскивают нужную вещь по всем магазинам, чтобы угодить ненаглядному, любимому чаду!

3.Постепенно запросы становятся все выше, а терпеть ребенка-эгоиста удается все сложнее. Он требует, чтобы взрослые уступали всегда и во всем.

Баловни не терпят:

- если их будят, а они еще не выспались;

- если им подают кушать не то, не тогда и не так;

- указаний по поводу того, что и когда надевать;

- когда в пример ему ставят соседскую девочку, которая сама складывает свои вещи и завязывает шнурки на ботинках;

- предложений бабушки, когда и где гулять;

- просьб вести себя в гостях без фокусов;

- уговоров отправляться после вечерней сказки в кроватку.

Бывает так, сидит вся семья перед телевизором, а малыш без конца переключает каналы, не считаясь ни с кем: «Ну ничего, - думают взрослые, - подрастет, поумнеет, поймет!»

Сам по себе не поумнеет и не поймет, а лозунг: «А Я так хочу!» - станет жизненным девизом вашего ребенка.

**Что произойдет, если вы не измените**

**тактику воспитания?**

Ребенок отправляется гулять, когда на столе обед, возвращается – когда ему удобно, появления взрослого требует, когда возникает нужда в чем-то, но тут же командует, чтобы взрослые исчезали, если необходимость в них отпала.

Маме и папе, бабушке и дедушке приходится часто менять свои планы, опаздывать, а потом оправдываться по поводу своей необязательности. Их друзья рано или поздно станут избегать столь непредсказуемых гостей.

Изменить воспитательную тактику, когда капризы ребенка поработили всю семью, а от бесконечных желаний нет никакого покоя, когда малыш ни с кем не считается, и главными его словами стали: «А Я хочу!» - недостаточно! В этой ситуации необходимо менять всю воспитательную стратегию. И для этого необходимо объединить усилия всех взрослых в семье.

Если вы, взрослые, будете продолжать разрешать маленькому человеку помыкать собой, то его невинные детские капризы со временем обернуться взрослой бедой. Потому что ваше чадо из маленького прелестного капризничающего карапуза незаметно превратиться в сумасброда и эгоиста, который с пеленок привык жить за чужой счет, ничего не приучен делать для себя, и тем более для других.

Чем больше мама и папа, бабушка и дедушка станут потакать желаниям своего ребенка, тем скорее эти желания превратятся в неразумные, чисто эгоистические капризы, а поведение малыша станет не управляемым.

**СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ.**

1. Сравните поведение своего ребенка и его ровесников. Если вывод не в вашу пользу, и вы заметили, что в других семьях дети не произносят бесконечное: «Хочу!», а ведут себя совсем по-другому – не расстраивайтесь, ободрите себя тем, что главное – не только увидеть ошибку в воспитании, но и принять решение избавиться от чрезмерной избалованности своего ребенка. Первый шаг вы уже сделали.
2. проявить любовь к ребенку можно разными способами, но, пожалуй, самый важный из них – обучить малыша науке жить рядом с другими людьми. Если до этого вы старались предусмотреть все желания ребенка, терпели его неуважительное отношение и капризы, попробуйте и другие тактики:

- небольшие ограничения: бабушка смотрит сериал, а потом ты мультики; папа послушает новости, а потом поиграет с тобой; порисуй тихо, пока дедушка отдыхает а брат учит уроки;

- разумные наставления: во дворе лужи и гулять лучше в сапогах; если возьмешь велосипед, мы сможем покататься по парку;

- объяснение: если ты будешь бросать, то сломаешь машину, - придется ее чинить самому или попросить папу;

- разумная требовательность: поел – отнеси посуду в раковину; засыпать нужно вовремя, чтобы не проспать в детский сад; мы не сможем остаться ночевать в гостях – всем нужно отдохнуть;

- совместное проведение досуга: прогулки, поездки за город, детский утренник или день рождения; поделки вместе с ребенком; совместные игры.

С папой или мамой гораздо веселее и интереснее!

3. Постарайтесь изменить себя. Личный пример взрослых имеет для детей огромное значение. Проследите, как вы сами разговариваете с людьми, со своими родителями – очень часто дети занимают такую позицию, выбирают такую же линию поведения .

Изменяя свои эгоистические требования и установки, вы поможете своему ребенку избавиться от них.

4. У родителей тоже есть свои желания. Не только взрослые должны заботиться о своих малышах, но и дети могут позаботиться о своих родителях.

Не стоит считать, что если ребенок мал, то и высказывать ему свои просьбы и желания бессмысленно. Ребенок многому уже научился, он с удовольствием:

-принесет газету для дедушки;

-нарисует открытку с днем рождения;

- подаст инструменты;

-поможет приготовит ужин и накрыть на стол.

Именно семья должна помочь ребенку в формировании навыков самоограничения. Кроме эгоистичных требований и желаний важно научить ребенка альтруизму – умению поступать во благо других людей. Справиться с этой задачей по плечу родителям ребенка.

Ведь только научившись считаться с интересами других людей, дети смогут стать хорошими друзьями, добрыми сыновьями и дочерьми, заботливыми внуками, желанными гостями в любом доме.

**ТЕСТ.**

**На каких основаниях строится**

**ваше отношение к ребенку?**

Если вы соглашаетесь с утверждением – оцените свой ответ в 1балл, а если нет -0 баллов.

1. Как жаль, что скоро ребенок вырастет и из милого карапуза превратиться в угловатого подростка.
2. В школе ребенку будет трудно, потому что учебные программы очень сложны.
3. Если малыш говорит неправду, лучше предположить, что он фантазирует, а не просто лжет.
4. Если ребенок делал что-то, но у него ничего не получилось – надо похвалить его за усилия и проявленный к делу интерес.
5. Мама должна защищать ребенка от папиных «строгостей» и наказаний.
6. Непосредственность у детей – очаровательное свойство, а не недостаток возраста.
7. Малыш стал бояться засыпать в темной комнате – нужно поставить у его кроватки маленький ночник.
8. Заниматься спортом важно для того, чтобы не болеть и расти, а не ради спортивных достижений.
9. Детские шалости объясняются дурным влиянием ровесников малыша.
10. Мама и папа по-разному оценивают поведение ребенка, чаще права мама – она прирожденный воспитатель своих детей.
11. Ребенок бывает непослушным из-за того, что родители требуют от него слишком много.
12. Повзрослев, ребенок встретится с жизненными трудностями, поэтому лучше оградить его от них до поры до времени.
13. У нашего ребенка огромное количество достоинств, и они во много раз превышают его недостатки.
14. Лучше, если у маленького ребенка нет тайн от своих родителей, он обо всем рассказывает маме и папе.
15. Пока ребенок маленький, все лучшие куски за семейным столом должны доставаться ему.
16. Ребенок отправится с папой на рыбалку, когда немного подрастет.

*Если папа набрал 12 – 16 баллов.*

Ваша требовательность к ребенку чаще всего продиктована не его поведением и не вашей воспитательной тактикой, а вашим плохим или хорошим настроением. В своем отношении к ребенку вы разделяете материнскую позицию. С одной стороны, это неплохо, потому что тогда в воспитании ребенка возникает единая родительская стратегия. Но с другой стороны – вы недооцениваете традиционную мужскую роль в воспитании ребенка.

*Если мама набрала 12 – 16 баллов.*

Ваш подход к воспитанию ребенка исполнен любви и заботы, это типично. Вы стараетесь сделать все, для того чтобы ребенок рос в доброжелательной атмосфере семейного тепла и уюта.

Не забывайте, что рано или поздно вашему ребенку придется многие проблемы решать без вас. Давайте ему шанс проявить самостоятельность в его маленьких детских делах.

*Если папа и мама набрали 8 – 11 баллов.*

Такой подход к воспитанию ребенка можно назвать разумным, лишенным крайностей. С одной стороны, это хорошо тем, что страхует маленького человека от крайностей в тактике родительского поведения: от безграничной опеки и контроля. Но, с другой стороны, ответив на 16 вопросов текста, можно лишь весьма поверхностно судить о мере заботы о своем ребенке.

Задумайтесь: Не поселилась ли в вашей семье некоторая эмоциональная отстраненность по отношению к детям?

Внимательны ли вы к проблемам своего малыша?

Сколько времени в день вы проводите вместе?

Не ждет ли ваш ребенок от папы и мамы больше внимания, участия, интереса к его детской жизни?

*Если папа набрал 0 – 8 баллов.*

Вы придерживаетесь традиционных мужских ценностей в воспитании: Считаете, что разумная требовательность и уважение придаст ребенку силы в дальнейшей жизни. Своего сына или дочь вы планируете увидеть состоявшейся личностью и преуспевающим профессионалом. Ваши оценки и требования помогут ребенку добиться успехов.

Постарайтесь не быть чрезмерно требовательным, не переходите черту, ведь вы - любящий отец, а не суровый судья.

*Если мама набрала 0 – 8 баллов.*

Ваш воспитательный стиль основан на строгих правилах. Если такую воспитательную тактику использует мама, значит, ваша любовь сочетается с повышенной требовательностью к ребенку, а ваш воспитательный стиль можно назвать жестким. Несмотря на разумность такого подхода, это скорее мужская позиция в воспитании детей. Задайте себе вопрос: может быть, достичь своих целей в воспитании ребенка вам удастся с помощью похвал, поощрений и более мягкого отношения к ребенку?

***Как надо вести себя, чтобы избежать детских капризов?***

1. Ограничить время, проведенное ребенком у телевизора.
2. Гулять на улице не менее двух часов в день.
3. Пустить дело на самотек, укрепить в сознании детей мысли о том, что только они бывают правы, что окружающие обязаны потакать их капризам.
4. Любить ребенка – это значит выполнять все его желания и капризы.
5. С первых дней позаботиться о правильном воспитании, формировании у ребенка черт терпимости, уважительности, благодарности.
6. Купить ребенку игрушку, чтобы прекратить сцену, которую устроил ваш ребенок в магазине.
7. Отправляясь в магазин, надо предупредить ребенка о том, что сегодня из игрушек вы ему ничего не купите.
8. Вовлекать ребенка в совместные игры и занятия.
9. Продумать круг обязанностей ребенка по дому.
10. Заставлять насильно носить одежду, которую ребенок не хочет.
11. Думать, что дети еще малы и не могут позаботиться о своих родных.
12. Научить ребенка оценивать свой внешний вид и воспитывать у него вкус.
13. Любить ребенка – это научить ребенка жить рядом с другими людьми.
14. Стараться поделить любовь ребенка на всех родных и близких поровну, ревниво соблюдая это.
15. В своих воспитательных мероприятиях одерживать сплошные победы. Подчинить ребенка своему родительскому диктату.

Для профилактики капризов можно предложить ребенку игры и упражнения на снятие напряжения, эмоциональное расслабление, на расширение поведенческого репертуара.

*Играйте вместе сыном или дочерью!*

**«Брыканье».**

Уложите ребенка на ковер. Ноги и руки свободно раскинуть. Предложите малышу побрыкаться как маленький жеребеночек, затем - как большой и крепкий конь.

Ноги нужно поднимать по очереди, увеличивая силу и скорость брыканья. При каждом ударе ногой ребенок говорит: «Тук, тук, тук…», постепенно увеличивая силу удара.

Упражнение помогает снятию мышечного напряжения и эмоциональной разрадке.

**«Волшебный сон».**

- Я буду читать стихи, а ты закрой глаза, и тогда начнется волшебный сон. По-настоящему ты не уснешь, будешь все видеть и слышать, но не двигайся и не открывай глаза, пока не «проснешься». Повторяй мои слова, но не шепчи, говори про себя.

Внимание, наступает «волшебный сон»…

Каждый может танцевать,

Бегать, прыгать, рисовать,

Но не все еще умеют

Расслабляться, отдыхать.

Но у нас игра такая –

Очень легкая, простая,

Замедляем все движенья,

Исчезает напряженье…

И становится понятно –

Расслабление приятно!