**О капризах и упрямстве**

Наши дети рождаются для радостной и счастливой жизни, а всегда ли так бывает, не омрачается ли жизнь капризами и упрямством – это во многом зависит от нас, взрослых.

Что мы понимаем под словом «капризы»? Это когда ребенок знает что нельзя, но настаивает. Упрямство и капризы у детей нередкое явление. И упрямство, и капризы – две стороны одного и того же нарушения поведения: у детей более сильных это выражается в упрямстве, у слабых – в капризах.

Капризы могут быть случайными, а бывают и постоянными, однако они могут превратиться в привычную форму поведения.

Капризный ребенок от упрямого отличается не только излюбленными выражениями (любимые слова упрямых – «я хочу», у капризных – «я не хочу»), но и тем, что для «упрямца» самое главное – не уступить взрослому, «настоять на своем», а у «капризули» - желание всегда находиться в состоянии «готовности к капризу».

**Причины капризов и упрямства:**

- нарушение режима дня;

-смена обстановки;

- обилие новых впечатлений;

- плохое самочувствие во время болезни;

- переутомление (физическая и умственная перегрузка).

**Как преодолеть капризы:**

Все члены семьи должны предъявлять единые требования к ребенку:

- твердость в своей позиции;

- объяснят значение слова «нельзя»;

- научат ребенка вырабатывать настойчивость в достижении цели;

- разовьют самостоятельность благодаря совместной со взрослым деятельности.

**Если ребенок упрямится:**

- не придавайте большого значения упрямству. Примите к сведению приступ упрямства, но не очень волнуйтесь за ребенка;

- оставайтесь во время приступа упрямства рядом с ребенком и дайте ему почувствовать, что понимаете, что он страдает;

- не пытайтесь в это время что – либо внушать своему ребенку. Ругать в такой ситуации не имеет смысла. Он сильно возбужден и не может вас понять;

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