

## Детские капризы - как с этим справиться

Детские капризы не возникают на пустом месте. Чаще всего именно мы, взрослые, провоцируем ребенка на такое поведение.

Ребенок снова испытывает ваше терпение? Спокойствие, только спокойствие! Даже у самых опытных мам порой опускаются руки, когда любимое чадо с упорством продолжает стоять на своем. Не отчаивайтесь! Мы подскажем, как снова совладать с ситуацией. Вам лишь нужно набраться терпения и быть последовательной.

Наблюдая, как малыш терроризирует окружающих своим поведением, вы начинаете задумываться, почему он такой непослушный и постоянно доставляет одни хлопоты. А соседский ребенок, как назло, спокойный и послушный, ну просто ангелочек!

«И в кого ты такой капризный?» Не вы одна задаетесь этим вопросом, глядя на выкрутасы любимого малыша. И это притом, что склонность к капризам не передается в генах. Не играют значительной роли характер и темперамент ребенка, его возраст, очередность появления на свет или состояние здоровья.

Причина плохого поведения стоит искать не в ребенке, а ... в себе самой! Достаточно небольшой ошибки, чтобы у малыша сложилась модель поведения, которая начинает вам мешать.

Возможно, в вашей семье не хватает понятных для ребенка правил. А может быть, вы ведете себя не слишком последовательно и ребенок чувствует себя растерянным?

Давайте разберем семь наиболее распространенных ситуаций.

### 1. Не спит ночью

Решение: вы должны показать ребенку разницу между ночью и днем. В течение дня, когда кладете малыша спать, не занавешивайте окна, не делайте тише радио. Темнота и тишина должны ассоциироваться у ребенка с ночью.

Днем не только играйте с ребенком, но и делайте его участником повседневных дел: поставьте коляску там, где собираетесь что-то делать и разговаривайте с малышом. Введите определенные часы для гуляния, игр, купания – четкий привычный распорядок. Когда ребенок проснется посреди ночи, ведите себя тихо. Не пытайтесь сразу заговорить ее, старайтесь свести к минимуму дополнительные факторы, которые могут прогнать сон малыша.

### 2. Все еще спит в нашей кровати

Решение: сделайте все возможное, чтобы детская кроватка стала для ребенка более привлекательным местом, чем кровать в вашей спальне. Пусть малыш сам выберет красивое постельное белье со сказочными героями. Прикрепите к стенке около кроватки детский ночник, который может включать и выключать самостоятельно. Спросите ребенка, где будет спать его любимый мишка. Пусть малыш накроет его одеяльцем. Если есть такая возможность, не стелите своей постели, пока ребенок не уснул, чтобы у него не возникло заманчивой альтернативы. Объясняйте ему, что он уже большой и вполне самостоятельный, а не малыш, который все еще должен спать в постели с мамой.

### 3. Дети дерутся между собой

Решение: покажите им, как надо делиться с другими, создавайте для этого ситуации: например купите одну большую шоколадку вместо двух батончиков. Не

вступайте в спор, пока конфликт не перерос в скандал. Позвольте им самим прийти к взаимопониманию. Если все-таки дошло до обзывательств и рукоприкладства, скажите решительно: «Я не позволяю вам так себя вести. За драки виновник будет наказан!» Требуйте, чтобы дети просили друг у друга прощения и исправляли принесенный другому вред. Пусть тот, кто разрушил башенку из кубиков другого, заново ее построят.

#### **4. Отказывается чистить зубы**

Решение: поставьте ребенка перед раковиной так, чтобы он видел свое отражение в зеркале. Сами встаньте рядом с ним. Пусть каждый из вас сам выдавит пасту на щетку. Вместе начните чистить зубы (каждый свои), смотря на себя в зеркало. А когда будете в следующий раз в магазине, позвольте ребенку самому выбрать детскую пасту со вкусом, который ему нравится больше всего.

#### **5. Не садится на горшок**

Решение: не прячьте «реквизит» в дальний угол шкафа. Пусть горшок стоит всегда в одном и том же доступном для малыша месте. Время от времени предлагайте малышу воспользоваться им, но не отвлекайте его внимание на игрушки. Малыш должен сосредоточиться на выполнении своих потребностей, а не делать это мимоходом во время игр.

#### **6. Не хочет есть сам**

Решение: если хотите заинтересовать ребенка обедом, то, вместо того, чтобы спрашивать, что бы он хотел увлеките его процессом приготовления. Пусть помое овощи, накроет на стол. За столом не стоит все свое время уделять тарелки ребенка. Разговаривайте, раскладывайте еду и прочее. Не позволяйте ребенку долго сидеть над остывшем обедом. Уберите его тарелку вместе с остальными, когда вы с мужем закончите есть, и предупредите, что до ужина ребенок еды не получит. Держите свое слово! Следите, чтобы малыш не садился обедать уже сытой. До обеда не давайте даже сока.

#### **7. У ребенка частые истерики**

Решение: прежде чем вы войдете в магазин, скажите, что именно собираетесь купить, и попросите ребенка, чтобы он с вами искал нужные продукты на полках. Скажите, чтобы помогал вам складывать продукты в корзинку. Можете пообещать ему какую-нибудь мелочь, если будет вести себя хорошо. Если же снова устроит истерику, возьмите ребенка за руку и подождите, пока успокоится. Не кричите, и не раздражайтесь. О том, что вам не нравится в его поведении, поговорите, когда эмоции улягутся.