**Капризы и упрямство малыша**

Белинская С. А., корреспондент

Родителям детей раннего возраста (1-2 года) нередко приходится сталкиваться с их капризами, упрямством. Часто бывает трудно понять поведение ребенка, разобраться с причинами негативизма. Подумаем вместе: как вести себя родителям и что делать с кричащими, топающими, неуправляемыми малышами?

Одно родители должны помнить всегда: дети капризничают не потому, что они хотят рассердить своих пап и мам или достичь определенную цель. Они просто не могут унять свое упрямство. Это выше их сил.

Во время приступа упрямства у детей вырабатывается большое количество адреналина – гормона, вызывающего стресс. И тут они показывают невероятную силу, бросаются на пол, размахивают руками. Но чаще всего кричат, пока у них не перехватит дыхание. А отдышавшись, продолжают все по-новому.

Во время приступа дети плохо слышат и видят, не переносят, если в этот момент их трогают руками. Они полностью не владеют собой. Приступы очень утомительны для детей: они расходуют почти все свои силы, а после чувствуют себя опустошенными.

Что же могут сделать родители? Предугадать, когда произойдет очередная вспышка упрямства, возможно не всегда. Лучшая тактика – предоставить ребенку, 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 вовремя игры. Играйте вместе с ребенком – это улучшит ваши взаимоотношения с ним.

Не придавайте слишком большого значения упрямству. Примите к сведению приступ, но не очень волнуйтесь за ребенка.

Не пытайтесь в это время что-либо внушать своему малышу. Замечания, и нотации в такой ситуации не имеют смысла. Он сильно возбужден и не может вас понять.

Будьте в поведении с ребенком настойчивы. Если вы сказали: «Нет», оставайтесь и дальше при этом мнении.

Дети очень чувствуют настроение родителей. Старайтесь не показывать ребенку своего раздражения, отрицательных эмоций. Это может усилить приступ упрямства.

Постарайтесь, чтобы ваша любовь к ребенку не обернулась вседозволенностью и безнадзорностью. Установите четкие рамки запретов (желательно, чтобы их было немного – лишь самые основные) и позвольте ребенку свободно действовать в этих рамках. Строго придерживайтесь установленных запретов и разрешений.

Не сдавайтесь даже тогда, когда приступ упрямства у ребенка протекает в общественном месте. Чаще всего помогает только одно – взять его за руки и увести.

Никогда не используйте силовых методов, не показывайте своего морального и физического превосходства над вашим ребенком – таким образом вы разовьете у него комплекс неполноценности, ожесточите его.

Уважаемые родители, вспомните свою детскую ситуацию, когда вы упрямились, капризничали, но взрослые не считались с вашим «не хочу». Это может быть какая-то конкретная ситуация, возникшая всего лишь раз в жизни или раз за разом повторяющаяся. Вспомните, где это происходило, сколько вам было лет. Оживите в памяти, как взрослые заставляли вас делать что-то так, как они считали нужным, что они говорили при этом. Как вы чувствовали себя в этой ситуации? Что вам хотелось сделать?

А теперь вернитесь в настоящее время. Через призму своих воспоминаний вам будет легче понять и разглядеть собственного ребенка.

Источник: «Работа с родителями», Е. В. Шитова