**шпаргалка для родителей**

**Если ребенок упрямится.**

Причинами такого поведения далеко не всегда являются личные особенности ребенка. Чаще всего это реакция на необоснованные требования взрослых, слишком регламентирующих, лишающих дошкольника инициативы и самостоятельности.

Подумайте, прежде чем предпринимать «ответственные меры». Что значит «упрямиться»? Проанализируйте примеры упрямства. Спросите других членов семьи, воспитателей, как отзывается ребенок на их просьбы и предложения.

***Как справиться с проблемой, если она уже есть.***

Если все дело в ваших действиях — начинайте с себя. Пересмотрите ваши собственные требования к послушанию ребенка. Выделите ему достаточное пространство для проявления самостоятельности, инициативы.

Измените свой словарь. Исключите выражения, подчеркивающие негативные стороны действий ребенка: «опять ты упрямишься», «делаешь мне назло» и т. д. Напротив, используйте слова, подчеркивающие эффективность действий, инициативы малыша: «Ты решил сам надеть ботинки, и у тебя все получилось», — характеризующие его лучшие стороны и достижения: «Я так рада, что ты не забыл положить щетку на место»; «Я любуюсь твоими игрушками — там такой порядок». Кому же не захочется повторять и повторять свои хорошие действия, если мама их видит и так приятно оценивает?

Попробуйте разобраться, чего не любит ребенок и чем совершенно безболезненно для него и вашего родительского авторитета это можно заменить. Например, ребенок категорически отказывается от купания в ванне. Нельзя ли заменить это принятием душа? Следует также спросить его самого, что может сделать купание в ванне приятным.

Не пытайтесь «переупрямить» упрямца. Вы можете сдаться быстрее, и тогда он и в другой раз найдет, как применить спою власть над вами.

**Если ребенок часто устраивает истерики.**

Совсем маленькие дети закатывают истерики потому, им часто не хватает слов, чтобы выразить свои потребности. Неудовлетворенность от непонимания накапливается и выливается в слезах и криках. Ребенок дошкольного возраста, который регулярно закатывает истерики и который не страда задержками языкового и умственного развития, возможно находится в стрессовом состоянии. Причин этому может быть множество — слишком высокие или, напротив, слишком: низкие требования взрослых, пренебрежение к его нуждам, жестокие наказания, раздор в семье, физическое недомогание, связанное с сильными болями, чрезмерная избалованность или нехватка социальных навыков.

***Как предотвратить проблему.***

Подумайте, как предоставить детям достаточно возможностей для выхода чувств и эмоций.

Эмоциональных срывов будет меньше, если вы да ребенку возможность действовать по собственному плану и разумению (с вашей поддержкой и под присмотром), т. е. не будете подавлять его инициативу и самостоятельность.

***Как справиться с проблемой, если она уже есть.***

Старайтесь не обращать внимания на истерики, только следите, чтобы действия ребенка не угрожали безопасности его и окружающих. Помните, что цель такого поведения — добиться желаемого или «выпустить пар». В любом случае, если вы обращаете на истерику внимание (неважно, позитивное или негативное), вы способствуете тому, чтобы такие вещи происходили чаще.

Если своей истерикой ребенок приводит в замешательство окружающих, то быстро отведите его в сторону подальше от «зрителей». Спокойно скажите ему: «Бывает так, что человек очень сильно сердится, и это нормально. Но совсем не нормально, когда этот человек начинает мешать остальным. Когда ты почувствуешь, что успокоился, можешь вернуться к нам (к детям)».

Попросите, чтобы вместе с вами за малышом понаблюдали более опытные люди, — возможно, вы, сами того не ведая, делаете нечто такое, что провоцирует ребенка на истерики. '

Обсудите возможные причины такого поведения с другими членами семьи. Вместе подумайте над тем, как решить эту проблему.

**Если ребенок слишком много капризничает и плачет**

Такое поведение, безусловно, беспокоит, а иногда и раздражает взрослых или приводит к тому, что ребенка начинают дразнить сверстники.

Чтобы изменить ситуацию, нужно понять причины такого поведения.

***Как предотвратить проблему.***

Убедитесь в том, что ребенок здоров, в том, что никто не пугает его, не обижает исподтишка.

Предлагайте ему больше увлекательных активных практических занятий. Дайте достаточно свободы, чтобы он мог решать и действовать так, как считает нужным.

Снимите чувство незащищенности и неуверенности тем, что из разных концов комнаты говорите с малышом: «Я вижу, как ты рисуешь», «Ты решила прибрать в кукольной комнате?».

Старайтесь максимально удовлетворять потребности ребенка: у него должно быть удобное место для отдыха и игр, должны быть в свободном пользовании игрушки.

***Как справиться с проблемой, если она уже есть***

Если капризничает ребенок трех лет и старше, не реагируйте на его слезы, но скажите: «Объясни мне, в чем дело, и я буду знать, как тебе помочь» Когда вы заметите, что ребенок спокоен, скажите ему: «Как приятно видеть (играть, разговаривать с тобой), когда не плачешь».

Как только ребенок начинает говорить «капризным» тоном, прервите его и скажите: «Говори нормально, чтобы могла понять, в чем дело».

Объясните ребенку, что он может поплакать, сколько хочется, но только в таком месте, где никому не будет мешать.

Внимательно понаблюдайте за ребенком, чтобы убедиться, что его поведение не связано с определенным временем, или определенными людьми. Например, малыш может станс виться плаксивым перед сном, обедом. В таком случае проявите гибкость и немного измените время сна и еды.

**Если ребенок дерется.**

Гораздо более типичным такое поведение является для мальчиков. Вероятно, это объясняется целым комплексом причин — мужские гормоны, ожидаемые обществом модели поведения, более грубые игры. Девочки чаще выражают свою агрессию словом, выражением презрения, «отлучением» от себя. Прежде чем что-либо предпринимать, убедитесь, что это именно проявление агрессивности, а не просто игра или неумение объяснить свои желания.

Дети видят модели такого поведения на улице, в популярных телепередачах и переносят некоторые действия в свои игры.

Многие дошкольники еще не в состоянии полностью контролировать сильные чувства и ведут себя импульсивно, не могут осознать все возможные последствия своих действий.

Можно и нужно научить детей действовать по-разному в разных обстоятельствах: там, где нужно, уметь защитить себя, где нужно — уйти от драки.

***Как предотвратить проблему.***

Ограничьте время просмотра боевиков и сериалов, если не можете их исключить полностью.

Дайте ребенку возможность естественного конструктивного выхода энергии — не запрещайте бегать, вволю кататься на велосипеде и роликах, строить дома из стульев и т. п. Сделайте дома подобие боксерской груши.

***Как справиться с проблемой, если она уже есть.***

Если дети начинают драться или бороться в неподходящее время, скажите им: «Сейчас наступило время спокойно играть (собираться на прогулку, готовиться к обеду), а вот после вы сможете побороться, только возьмите матрац».

Договоритесь с ребенком о некоторых правилах борьбы; не ставить подножку, не бить ногами и т. п.

Если ребенок отбирает игрушки и вещи у других, действуйте методом логических последствий: «Если ты отберешь игрушку у Кости, что может случиться дальше?»

Помогите ребенку осознать своеповедение. Как можночаще, когда ребенок спокоен, давайте ему знать, что его по­ведение улучшается: «Видишь, ты можешь без кулаков объяснить другим, что хочешь, и дети принимают твои идеи. Наверное, сейчас ты гордишься собой».