**Что делать, если ребенок капризничает**

**Причины детских капризов:**

* плохое самочувствие
* начинающееся заболевание
* усталость, недосып, переутомление
* реакция на внутрисемейные конфликты
* желание получить внимание родителей
* реакция на запрет
* желание добиться своего
* скука, отсутствие интересных занятий
* привычное нытье без причины

**Что делать:**

* 1. **постараться** понять причину каприза;
  2. **сообщить** ребенку о том, что его понимают. Рассказать, что вы сделаете в связи с этим: «Через полчаса я закончу свои дела и приду к тебе в комнату»;
  3. **спокойно** объяснять причины запретов;
  4. **попросить** ребенка высказать свои потребности (что он хочет) обычным голосом;
  5. **учит**ь его выражать свои чувства с помощью слов, анне нытья и капризов;
  6. **говорить** в присутствии ребенка о собственных чувствах: «Как жаль, что разбила свою любимую чашку. Очень обидно!»
  7. **не уступать** ребенку, реагировать на его капризы спокойно, доброжелательно, но твердо: «Я понимаю, что ты устал и хочешь кушать, но нам нужно проехать еще две остановки»;
  8. **хвалить** ребенка, когда он выражает свои потребности нормальным тоном;
  9. **позаботиться** об интересном досуге и занимательных играх для него;
  10. **помнить:** любые изменения требую времени, а значит, надо запастись терпением.

Педагог-психолог Дементьева Г.Н.