



ФГБНУ «ИРЗАР»

**2024**  
ГОД СЕМЬИ

**#ИРЗАР семье  
#Как справляться  
с детскими  
капризами**



**#ИРЗАР семье  
#Как справляться с детскими  
капризами**



ФГБНУ «ИРЗАР»

**2024**  
ГОД СЕМЬИ

## ПОНИМАНИЕ ПРИЧИН КАПРИЗОВ

Детские капризы часто возникают из-за усталости, голода или переизбытка эмоций. Прежде чем реагировать, попробуйте понять, что именно вызывает недовольство вашего ребенка.

Задайте вопросы: «Ты голоден?», «Нужен отдых?» или «Что тебя беспокоит?». Это поможет вам не только решить проблему, но и наладить доверительный контакт с малышом.



#ИРЗАР семье  
#Как справиться с детскими капризами



2024  
ГОД СЕМЬИ

## УСТАНОВЛЕНИЕ ГРАНИЦ

Дети нуждаются в четких границах, чтобы чувствовать себя в безопасности. Объясните, что некоторые вещи недопустимы, а другие — возможны. Используйте простые и ясные формулировки. Например, «Мы не можем купить игрушку сегодня, но можем выбрать одну на следующий раз». Это поможет ребенку понять, что он не всегда может получить желаемое, но всегда может рассчитывать на вас.



#ИРЗАР семье  
#Как справиться с детскими капризами



2024  
ГОД СЕМЬИ

## БУДЬТЕ ПРИМЕРОМ

Дети учатся на примерах взрослых. Показывайте своим поведением, как справиться с эмоциями и сложностями. Если вы сталкиваетесь с трудностями, демонстрируйте спокойствие и позитивный подход. Ваши реакции станут для ребенка моделью поведения в ситуациях стресса или разочарования.



#ИРЗАР семье  
#Как справиться с детскими капризами



2024  
ГОД СЕМЬИ

## ПРИМЕНЕНИЕ ТАЙМ-АУТА

Если капризы становятся слишком интенсивными, используйте тайм-аут. Объясните ребенку, что он может немного успокоиться в отдельном месте. Тайм-аут — это не наказание, а возможность восстановить спокойствие. После этого вы сможете обсудить произошедшее и найти пути решения проблемы вместе.



#ИРЗАР семье  
#Как справиться с детскими капризами



2024  
ГОД СЕМЬИ

## ПРЕДЛОЖЕНИЕ АЛЬТЕРНАТИВ

Когда ребенок требует что-то конкретное, предложите ему альтернативу. Например, если он хочет конфету, предложите фрукт или йогурт. Это не только поможет избежать конфликта, но и даст ребенку возможность выбора. Дети любят чувствовать себя важными и самостоятельными. Альтернативы помогут вам сохранить мир в семье и удовлетворить потребности малыша.



#ИРЗАР семья  
#Как справиться с детскими капризами



2024  
ГОД СЕМЬИ

## ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА

Важно показывать ребенку, что его чувства имеют значение. Если он расстроен, дайте ему понять, что вы понимаете его эмоции. Скажите: «Я вижу, что ты расстроен, и это нормально». Поддержка и понимание помогут ребенку научиться выражать свои эмоции и справляться с ними более конструктивно.

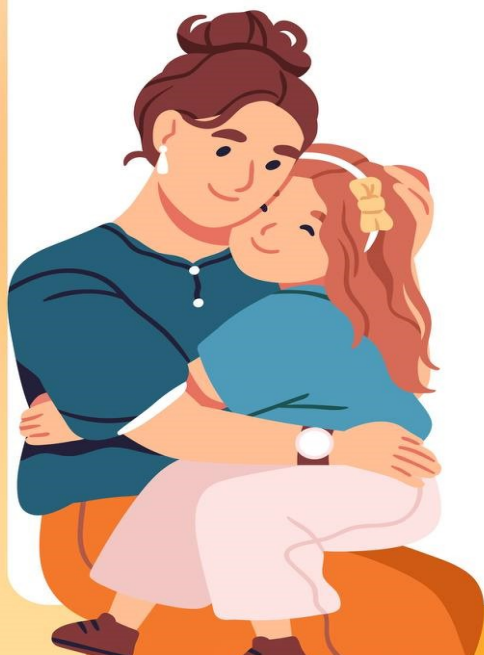


#ИРЗАР семья  
#Как справиться с детскими капризами



2024  
ГОД СЕМЬИ

## ПООЩРЕНИЕ ПОЛОЖИТЕЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ



Не забывайте хвалить ребенка за хорошее поведение! Положительное подкрепление помогает формировать у детей правильные модели поведения. Скажите: «Мне нравится, как ты делишься игрушками!» или «Ты отлично справился с одеванием!». Это создаст мотивацию для ребенка вести себя хорошо и снизит количество капризов.

#ИРЗАР семье  
#Как справиться с детскими  
капризами



2024  
ГОД СЕМЬИ

## ИГРОВОЙ ПОДХОД

Преобразуйте капризы в игру! Например, если ребенок не хочет одеваться, сделайте это соревнованием: «Кто быстрее оденется?» или «Давай представим, что мы супергерои, и нам нужно быстро подготовиться к спасению мира!». Игры снимают напряжение и делают процесс более веселым и увлекательным для обоих.

