**Родителям капризных детей** (под редакцией М.В. Курышкиной)

В современном мире есть множество целей и задач для родителя, которые навязаны в большей степени социумом, и дифференцировать, что подходит именно Вашему ребенку становится очень сложно. Требования к современному родителю, казалось бы, растут и вызывают массу напряжения, но это не совсем так. Основным требованием все же остается психологическая «взрослость» самого родителя. Что я имею ввиду, - то что «взрослость» родителя, это тот адекватный отклик, на проявления ребенка, который впоследствии помогает малышу учиться, осваивать навыки, определять чувства в той или иной ситуации, и в целом преодолевать напряжение и психологически взрослеть.

Часто родитель при воспитании своего чада встречается с капризностью ребенка. Под капризами, я понимаю яркую протестную реакцию на требования родителя. Если ребенок может объяснить зачем ему что-либо необходимо – это потребность, необоснованное желание, опирающееся только на импульс – каприз.

*Основными задачами «взрослого» родителя, при встрече с такими состояниями у ребенка будут:*

* Спокойная реакция на происходящее, которая поможет сделать переживание вашего ребенка видимым и легальным.
* Проявление интереса к такому способу реагирования (в случае с капризностью), восстановление приемлемых границ (легкие правила поведения, которые могут служить опорой для ребенка, не вызывая у него при этом чувства непреодолимой вины)
* Введение в обиход похвалы за определенные поступки или действия, уход от похвалы за красоту, силу, ум.
* Позволить ребенку попробовать самостоятельно справиться с состоянием. Если вспышка капризности нарастает в условиях, где он может побыть один и успокоиться.
* Фактологическое объяснение происходящего. Например, «ты плачешь и кричишь, сейчас тебе обидно, злостно. Я остаюсь рядом, мои требования не меняются, я по-прежнему тебя люблю» - далее вариации по тексту.
* Отказ всегда имеет некие основания, необходимо объяснять ребенку свой отказ.

*Так же из задач «взрослого» родителя можно выделить несколько стратегий совладания с самим собой:*

* Осознавание своих чувств в процессе происходящего и их адекватное проявление (если злюсь, то на какой поступок или действие; если сомневаюсь, то между чем выбираю и т.д.)
* Контейнирование сильных чувств или аффектов. Отложить свои сверх сильные чувства, не касающиеся ситуации с ребенком, до появления контекста их размещения, например, в кабинете у психолога.
* Уместное отреагирование своих чувств. Сильный гнев, например, разместить в спорт зале, а отчаяние в крике в лесу или диалоге с близким взрослым.
* Анализ происходящего. Он необходим для изменения неэффективных стратегий поведения и для ясного понимания происходящего.