

## **Консультация для родителей**

### **«Капризы и упрямство у детей 5-6 лет»**

#### **Причины капризов и упрямства**

Многие родители сталкиваются с проявлением капризов и упрямства у детей именно в возрасте от 5 до 6 лет. Эти явления имеют глубокие психологические причины и тесно связаны с особенностями развития ребёнка в этот период. Рассмотрим основные факторы, вызывающие такое поведение:

##### **1. Формирование самостоятельности**

В пять-шесть лет ребёнок активно формирует собственное «Я». Он стремится проявить свою индивидуальность и автономию. Именно в этом возрасте происходит развитие личности, когда ребенок хочет принимать собственные решения и контролировать происходящее вокруг себя.

##### **2. Желание привлечь внимание**

Часто дети ведут себя капризно, потому что хотят обратить на себя внимание взрослых. Они чувствуют недостаток родительского участия и таким способом пытаются восполнить дефицит внимания.

##### **3. Перегрузка информацией**

Современный мир насыщен огромным количеством информации, которую дети ежедневно воспринимают через телевидение, гаджеты, общение с окружающими людьми. Из-за такого избытка информации детская психика испытывает перегрузку, следствием которой становятся эмоциональные всплески и повышенная раздражительность.

##### **4. Переходный период**

Кризис трёхлетнего возраста часто затягивается и проявляется вплоть до шести лет. Этот этап

характеризуется повышенной возбудимостью нервной системы, конфликтностью и негативизмом. Ребёнок учится управлять своими эмоциями и желаниями, однако иногда ему сложно справляться с ними самостоятельно.

## **Как правильно реагировать родителям?**

Поскольку поведение ребёнка связано с определёнными внутренними процессами, важно понимать и учитывать эти особенности, выбирая правильную стратегию реагирования. Роль родителей здесь крайне важна. Давайте рассмотрим конкретные рекомендации, которые помогут минимизировать капризы и создать благоприятную атмосферу для воспитания:

### **1. Сохраняйте спокойствие**

Не позволяйте себе нервничать и сердиться. Если вы начнете кричать или ругать ребёнка, ситуация лишь ухудшится. Ваше раздражение может усилить протестное поведение малыша. Постарайтесь сохранять самообладание и действовать спокойно даже тогда, когда ребёнок выражает недовольство или отказывается подчиняться вашим просьбам.

### **2. Установите чёткие правила**

Ребенок нуждается в ясных и понятных рамках своего поведения. Важно заранее договориться с ним о том, какие поступки приемлемы, а какие недопустимы. Четко обозначенные границы дисциплинируют ребёнка и позволяют избежать ситуаций, когда требования непонятны или противоречивы.

Например, если вы говорите ребёнку, что перед сном обязательно нужно чистить зубы, сделайте это правило

обязательным и постоянным. Не стоит допускать исключений без веских оснований.

### **3. Будьте последовательны**

Последовательность является залогом успешного воспитания. Нельзя сегодня запрещать ребёнку бегать по комнате, а завтра позволять делать то же самое. Отсутствие последовательности сбивает ребёнка с толку и провоцирует дальнейшее проявление негативных эмоций.

Если вы решили ввести какое-то новое правило, следите за тем, чтобы оно соблюдалось регулярно и неукоснительно всеми членами семьи.

### **4. Поощряйте позитивное поведение**

Часто взрослые уделяют внимание плохим поступкам гораздо больше, чем хорошим. Но ведь именно положительное подкрепление стимулирует повторение желаемого поведения. Хвалите ребёнка за хорошие дела, поощряйте его достижения и успехи. Например, скажите малышу, что гордитесь его аккуратностью после уборки игрушек или похвалите за самостоятельное одевание утром.

При этом лучше всего избегать наказаний за мелкие нарушения дисциплины, предпочитая методы убеждения и объяснения.

### **5. Предоставляйте право выбора**

Пусть ребёнок чувствует, что его мнение учитывается взрослыми. Простые ситуации, где малыш может сделать собственный выбор, развивают ответственность и снижают уровень сопротивления требованиям родителей. Например, спросите его: «Какой фрукт ты хочешь сейчас съесть? Яблоко или грушу?»

Это простое действие даёт ощущение контроля над ситуацией и способствует снижению уровня конфликта.

## **6. Применяйте метод отвлечения**

Иногда полезно переключить внимание ребёнка на другое занятие. Когда начинается истерика или слёзы, попробуйте заинтересовать его другой игрой или предложить увлекательное задание. Так вы сможете предотвратить обострение проблемы и восстановить спокойную обстановку дома.

## **7. Организуйте достаточную физическую активность**

Физическое движение позволяет детям выплеснуть энергию и снимает стресс. Регулярная физическая нагрузка положительно влияет на нервную систему ребёнка и снижает вероятность появления капризов. Ежедневные прогулки, активные игры на свежем воздухе, спортивные секции — всё это поможет поддерживать оптимальный баланс энергии и настроения.

## **8. Больше общайтесь и проводите время вместе**

Проведение совместного досуга укрепляет отношения между родителем и ребёнком. Читайте книжки вслух, рисуйте, гуляйте вдвоём, рассказывайте истории друг другу. Такие совместные занятия создают тёплую семейную атмосферу и способствуют установлению доверительных отношений, что значительно облегчает воспитание.

Итак, понимая природу детских капризов и применяя правильные воспитательные подходы, родители смогут эффективно преодолеть возникающие трудности и обеспечить своему ребёнку комфортные условия для полноценного роста и развития.