**Капризы ребенка в 2-3 года. Что делать, как реагировать? Советы психологов**

Прежде всего, давайте определимся с термином. Многие родители, обращающиеся за консультацией к детским психологам, путают детские капризы с [истериками у ребенка](http://www.mentallab.ru/deti_i_podrostki/problemy_v_povedenii/isterika_u_rebenka). Или даже уверены, что это – одно и то же, просто два разных слова с одним значением. На самом деле это далеко не так.

Истерика – это когда негативные эмоции достигли такой силы, что ребенок потерял самоконтроль и не способен остановить плач или крик, даже если захочет. В истерике ребенок способен причинить себе вред, например, неосторожно упав на пол. Характерный случай описан в этом вопросе эскпертам портала: [Постоянные истерики у ребенка двух лет](http://www.mentallab.ru/questions/986).

А в этой статье мы поговорим о капризах ребенка в 2-3 года. Каприз – это когда ребенок чего-то хочет и не воспринимает отказ. Или отказывается делать то, что его просят сделать. Ноет, плачет, твердит «нет» или «дай», невзирая ни на что. И так по каждому поводу или вовсе без повода, с точки зрения взрослых. И родители в растерянности не могут понять: что случилось с ребенком?

 **Причины детских капризов**

[Детские психологи](http://www.mentallab.ru/onlineconsult/deti_i_podrostki) различают капризы ребенка в 2 года и капризы ребенка в 3 года. Двухлетний малыш впервые осознает, что он может влиять на окружающую реальность. До этого возраста что-то все время делали с ним. Переносили с места на место, одевали, кормили. Но к двум годам ребенок уже умеет ходить, может сам взять в руки еду и поесть, сам дотянуться до интересного предмета. Сказать более или менее внятно, чего он хочет или не хочет. И ребенок начинает пробовать «делать сам». Для него не столько важна игрушка или то, какую шапку он оденет, как то, что он выразил свою потребность и был услышан.

 **Что делать, если двухлетний ребенок капризничает?**

Каждый раз, когда ребенок выказывает желание, и вы собираетесь ему отказать, подумайте: почему вы это делаете? Потому что действительно нельзя – или потому, что вам так удобнее, или вы считаете его желание пустяковым? Очень важно понимать, что на самом деле речь идет не об игрушке или маршруте прогулки, а о тренировке навыка ребенка быть самостоятельным. И о его доверии к тому, что вы слышите и учитываете желания ребенка. Если вы будете отказывать ребенку всякий раз, когда он изъявляет потребность – вам точно не миновать проблем с капризами ребенка в 2 года. В конце концов, [правильное воспитание детей](http://www.mentallab.ru/deti_i_podrostki/vospitanie_detey_i_podrostkov/vospitanie_detey_ot_goda_do_treh_let) – основная задача родителей. И дать личности ребенка развиваться – это не пустяки, это достойно некоторых неудобств и временных затрат.

 **Капризы трехлетнего ребенка**

У капризов ребенка в 3 года несколько иные причины. Малыш вступает в первый возрастной кризис. До этого возраста он был максимально привязан к маме, жил практически в симбиозе с ней. В 3 года ребенок начинает хотеть познавать мир самостоятельно. Он нуждается в большей степени свободы.

Если мама или другие взрослые ограничивают самостоятельность ребенка больше, чем это разумно из соображений безопасности – ребенок начинает требовать самостоятельности. Он отказывается идти туда, куда его ведут. Выдирает руку из руки взрослого и убегает. Настаивает на продолжении прогулки, когда пора обедать. Не поддерживает совместные занятия – даже те, которые раньше любил. Если что-то похожее происходит с ребенком 3 лет – поздравляем. Он уже дорос до [кризиса 3 лет](http://www.mentallab.ru/deti_i_podrostki/krizisy_detey_i_podrostkov/krizis_treh_let). Ваши задачи как родителей меняются. Вам надо способствовать обретению ребенком нового уровня самостоятельности.

**Как реагировать, если вы действительно не можете удовлетворить просьбу ребенка?**

• Ни в коем случае не кричите на ребенка, как бы несносно он себя не вел. Ребенок смотрит на вас и учится реагировать на мир. Если, когда вам что-то не нравится, вы реагируете криком – не удивляйтесь, если ребенок будет реагировать точно так же. Он у вас и научился. Это – прямое поощрение детских истерик. И нарушение его чувства безопасности рядом с вами.

• Если вы уже сказали, что что-то – нельзя или что-то – надо сделать, стойте на своем. Если вы запретили что-то, отказали в чем-то, но после некоторого времени плача и нытья изменили свое решение, ребенок быстро поймет: это – способ добиться своего. И будет пользоваться этим способом. Так вы поощрите капризы как метод решения вопросов. Ребенок перестанет верить в ваше «нельзя».

• Старайтесь доступными методами объяснять ребенку, почему – нельзя. Ответы вроде «потому что», «я сказала, нет, значит – нет», «по кочану», «я так говорю, значит – надо» – очень плохие ответы ленивых родителей. Они подрывают доверие ребенка к вам. Объяснения давать труднее. Чтобы их дать, их надо иметь и для себя. То есть, не отказывать машинально, а только если на то есть причины. А еще эти причины надо уметь донести до ребенка. Но труд в этом случае вознаграждается сторицей. У малыша появляется доверие к правильности ваших отказов и разрешений. А значит, капризов будет все меньше.

Невозможно рассказать в одной статье все причины капризов ребенка 2-3 лет и все способы борьбы с капризами. Но есть один универсальный совет. Если вы чувствуете, что не справляетесь – например, что ребенок капризничает все больше, дело не идет на спад в течении нескольких месяцев, или у вас не хватает сил спокойно реагировать на детские капризы – не тяните время. Обратитесь за консультацией к [хорошему детскому психологу](http://www.mentallab.ru/onlineconsult/deti_i_podrostki). Он поможет вам определить причины капризов вашего ребенка и посоветует правильные способы исправления ситуации.

**Истерика у ребенка. Что делать? Как успокоить? Советы опытных психологов**

Истерики чаще свойственны детям от года до четырех лет. Плач, крики, катание по полу, которые трудно прекратить – все это проявления истерики у ребенка, которая, по сути, является следствием сильнейшего нервного возбуждения ребенка, и многие родители теряются, когда сталкиваются с таким поведением своего малыша. Чтобы понять, как успокоить ребенка в истерике, давайте разберемся в ее основных причинах, и выведем алгоритм правильных действий взрослых.

**1. Дискомфорт**.
Маленькие дети часто реагируют истерикой на сильную усталость или значительные неудобства. Например, если вы слишком долго едете в транспорте, где ребенку скучно или его укачивает. Или если ребенок в теплой одежде вынужден ходить с вами по жаркому магазину.
В случае дискомфорта самым правильным решением будет устранить его причину и мягко успокоить ребенка, пожалеть его.

**2. Эмоциональное перевозбуждение**.
Слишком много впечатлений, даже самых приятных, могут вызвать чрезмерное возбуждение нервной системы малыша. Истерика – реакция организма на перевозбуждение, попытка восстановить нормальное эмоциональное состояние. Еще одна распространенная причина истерики – недостаток сна. Даже если ребенок говорит, что не хочет спать, детский организм в возрасте до 5 лет еще нуждается в полноценном дневном отдыхе.
При перевозбуждении следует дать ребенку отдохнуть – увести его в тихое место, положить в кровать, обнять, поговорить о привычных обыденных вещах или рассказать любимую сказку.

**3. Болезнь**.
Иногда истерика объясняется недомоганием малыша. Повышенная температура, затрудненное дыхание или больной зуб могут спровоцировать истерическую реакцию. В этом случае помимо мер, направленных на лечение, малышу особенно необходимо ваше внимание и проявления любви и заботы.

**4. Попытка манипуляции**.
Нередко малыш, особенно если это [балованный ребенок](http://www.mentallab.ru/questions/979),  устраивает истерику, если не получает желаемого – конфету, игрушку, возможность допоздна смотреть телевизор. Такая истерика требует от родителей спокойствия, как бы тяжело это ни было для вас. Обнимите малыша, скажите, что вы его любите, но при этом придерживайтесь своих воспитательных принципов. Если вы сказали, что конфету ребенку нельзя, то не давайте ее, и какой бы сильной истерикой малыш ни добивался своего, не обращайте на нее внимания.

Из вышенаписанного следует, что главный ответ на вопрос о том, как реагировать на истерики ребенка – сохранять спокойствие. Нельзя наказывать малыша за истерики, ведь он еще только учится выражать свои чувства. Для профилактики истерик важно, чтобы [воспитание детей](http://www.mentallab.ru/deti_i_podrostki/vospitanie_detey_i_podrostkov/vospitanie_rebenka_doshkolnogo_vozrasta)  строилось на понятных для ребенка принципах, с проявлением любви и заботы, без излишней строгости, но без [гиперопеки](http://www.mentallab.ru/deti_i_podrostki/vospitanie_detey_i_podrostkov/giperopeka). Если у вашего малыша часто случаются истерики, и вы не знаете, как самостоятельно справиться с этой ситуацией, вам помогут профессиональным советом [опытные детские психологи](http://www.mentallab.ru/onlineconsult/deti_i_podrostki) нашего портала.