



Как справиться
с капризами у детей?



Почему дети капризничают?

Капризы — это естественная часть взросления. Они могут быть вызваны усталостью, голодом, нехваткой внимания или желанием выразить эмоции



Сохраняйте СПОКОЙСТВИЕ

Не поддавайтесь на манипуляции.
Говорите ровным голосом, оставайтесь
уверенными. Ваша реакция учит ребенка
управлять своими эмоциями



Дайте ребенку выбор

Вместо категоричного «нет» предложите два варианта: «Ты хочешь надеть синюю футболку или красную?» Это помогает ребенку чувствовать контроль



Учите выражать ЭМОЦИИ

Используйте фразы: «Я вижу, ты расстроен. Давай поговорим об этом?» Это помогает ребенку осознавать и проговаривать свои чувства



Будьте примером

Дети копируют поведение взрослых.
Если вы спокойны и уважительно общаетесь,
ребенок тоже научится выражать эмоции
без истерик