

## **Заочный детский сад**

**Тема:** «Детские капризы»

**Вид:** консультация

**Дата проведения:** 10.12.2025 г

**Педагог-психолог:** Ким О.А.

**Цель:** помочь родителям понять причины капризов, научить реагировать на эмоции ребёнка и использовать игровые упражнения для развития эмоционального интеллекта.

**Ход:**

**1. Метод** - устный опрос, беседа.

Представление ведущего и участников

Ознакомление с целью встречи

Краткое обсуждение ожиданий родителей: «С какими трудностями сталкиваетесь?»

**2. Теоретическая часть:**

Что такое каприз?

Каприз — это эмоциональная реакция ребёнка на неудовлетворённую потребность или внутреннее напряжение. В раннем возрасте малыш ещё не умеет полностью выражать эмоции словами, поэтому:

- плачет
- протестует
- отказывается выполнять просьбы

Важно: каприз — это сигнал, а не «плохое поведение».

**Основные причины капризов**

- Физиологические: голод, жажда, усталость, боль, смена обстановки
- Эмоциональные: страх, тревога, желание внимания, стресс
- Возрастные: стремление к самостоятельности, ограниченный словарный запас

**Как реагировать на каприз**

**Принципы**

- Спокойствие родителей — «мама и папа спокойны — ребёнок успокаивается».
- Признание эмоций — «Я вижу, что тебе грустно/сердито».
- Чёткие границы — спокойно объясняем, что можно, а что нельзя.
- Выбор — даём малышу контролируемый выбор: «Хочешь красный или синий стакан?».
- Предупреждение трудных моментов — заранее сообщаем о смене деятельности: «Через 5 минут заканчиваем игру».
- Обнимание и поддержка — физический контакт успокаивает.
- Обсуждение после истерики — учим словами обозначать чувства: «Ты злился, потому что хотел играть дольше».

**Виды капризов (важно для понимания поведения)**

**1. Каприз-усталость**

Проявления: ребёнок падает на пол, плачет без причины, отказывается от привычного.

Решение: сон, отдых, минимальная речь, спокойный контакт.

**2. Каприз-протест**

Ребёнок не хочет уходить с площадки, переодеваться, мыться.

Решение: дать выбор, предупредить заранее, сохранять границы.

**3. Каприз-требование**

Малыш хочет игрушку, сладкое, телефон.

Решение: правила неизменны; объяснить коротко; не поддаваться на давление.

**4. Каприз-переживание**

Ребёнок напуган, расстроен, перегружен впечатлениями.

Решение: обнять, успокоить, говорить мягко и медленно.

Как правильно реагировать на капризы: стратегии поведения

**Сохранять спокойствие взрослого**

**Взрослый — «эмоциональный контейнер».**

Если родитель раздражён, ребёнок чувствует угрозу и усиливает протест.

Помогает:

- глубокий вдох;
- внутренний настрой «Это возраст, а не вредность»;

- не кричать, не угрожать, не стыдить.

## Признание и проговаривание эмоций

Это ключевой навык:

«Ты расстроен, потому что не хочешь уходить с площадки. Я тебя понимаю».

Важно:

- назвать эмоцию («злишься», «расстроен») → ребёнок учится понимать себя;
- не оценивать саму эмоцию — она нормальна.

## Установка понятных границ

Границы дают ребёнку чувство безопасности.

Правило: тон спокойный, позиция чёткая.

Примеры:

- «Сейчас мы идём домой».
- «Я не дам тебе конфету перед едой».
- «Бить нельзя — больно».

Не нужно долго объяснять: мозг малыша пока не выдерживает длинных рассуждений.

## Предоставление выбора

Выбор снижает сопротивление.

Примеры:

- «Ты оденешь ботинки или кроссовки?»
- «Пойдём домой сейчас или через две минуты?»
- «Ты хочешь умываться с мамой или сам?»

## Предупреждение резких смен деятельности

Для малыша переход — стресс.

Работает правило предупреждения:

- «Через минуту выключаем мультик».
- «Ещё два спуска с горки и идём домой».

## Контакт, объятия, физическая близость

Особенно для детей 1–2 лет.

Если ребёнок принимает контакт — обнимите, погладьте.

Физический контакт помогает «переключить» нервную систему.

## Предложение альтернативы

Если что-то не разрешено, всегда предложите допустимый вариант.

- Нельзя — «рвать цветы в парке».
- Можно — «собрать палочки», «найти красивые камушки».

## После истерики — не ругать и не стыдить

Когда буря эмоций прошла:

- обнять;
- назвать эмоцию;
- кратко объяснить: «В следующий раз скажи словами». Это помогает развитию эмоциональной регуляции.

## 3. Практическая часть:

### Игра 1: «Покажи эмоцию» Цель: развитие эмоционального словаря.

**Материалы:** карточки с эмоциями, игрушки

**Ход игры:** показываем эмоцию (радость, грусть, злость, удивление). Родители повторяют мимику и вместе с ребёнком называют эмоцию. Разбираем короткую ситуацию с игрушками: «Мишка расстроился — как он себя чувствует?»

### Игра 2: «Волшебные слова» Цель: учим ребёнка просить и выражать потребности словами.

**Ход игры:** родитель демонстрирует простую просьбу: «Хочу игрушку». Ребёнок повторяет. Подчёркиваем важность слов, жестов и мимики

### Игра 3: «Волшебный тайм-аут» Цель: учим ребёнка самостоятельно успокаиваться.

**Материалы:** мягкие игрушки, подушки

**Ход игры:** создаём уголок спокойствия. Родитель мягко направляет туда ребёнка при первых признаках каприза. Обсуждение с родителями: когда использовать, как не превращать в наказание

### Игра 4: «Эмоциональные истории» Цель: развитие эмпатии.

**Ход игры:** читаем короткую историю или показываем картинку. Родители задают вопросы: «Как думаешь, что чувствует герой?». Дети показывают эмоции на карточках или мимикой

#### **4. Рекомендации для родителей**

- Сохранять спокойствие
- Признавать эмоции ребёнка
- Устанавливать чёткие и мягкие границы
- Предлагать выбор
- Предупреждать трудные моменты
- Обнимание и поддержка
- Обсуждение после истерики

Совет: избегать угроз, криков, сравнений с другими детьми.

#### **5. Вопросы и обсуждение**

Родители делятся ситуациями из жизни

Совместный разбор, рекомендации по конкретным капризам

Ведущий показывает, как применять игры и советы дома