

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 умыться 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