

Капризы и упрямство

УПРЯМСТВО – это психологическое состояние, очень близкое к негативизму. Это отрицательная особенность поведения человека, выражающаяся в необоснованном и нерациональном противодействии просьбам, советам, требованиям других людей. Вид упорного непослушания, для которого нет видимых мотивов.

Проявления упрямства:

в желании продолжить начатое действие даже в тех случаях, когда ясно, что оно бессмысленно, не приносит пользы. Упрямство выступает как психологическая защита и имеет избирательный характер, т.е. ребёнок понял, что совершил ошибку, но не хочет в это признаваться, и поэтому "стоит на своём".

Упрямство может стать чертой характера, если не принять меры к его преодолению. С течением времени оно порождает детскую лживость, может привести к расстройству нервной системы, неврозам, раздражительности.

КАПРИЗЫ - это лишённые разумных оснований действия ребенка, направленные главным образом на то, чтобы оказать сопротивление требованиям старших и настоять на собственных желаниях. Как правило, сопровождаются отрицательными эмоциональными реакциями (крик, плач) и двигательным возбуждением.

Если ребенок может спокойно объяснить, зачем ему нужно «то-то», то это не каприз, а потребность. Следует помнить, что потребности взрослых и детей различны в корне. И не стоит пренебрегать детскими потребностями, поставьте себя на место вашего ребенка.

Проявления капризов:

- в желании продолжить начатое действие даже в тех случаях, когда ясно, что оно бессмысленно, не приносит пользы;
- в недовольстве, раздражительности, плаче;
- в двигательном перевозбуждении.

Что могут сделать родители для преодоления упрямства и капризности у детей:

Прежде всего, **научиться внешне спокойно переносить крик ребенка.** Лучше в такой момент **оставить его одного** до тех пор, пока не пройдет это состояние.

Не сдавайтесь даже тогда, когда приступ ребёнка протекает в общественном месте. Нужно понимать, что бурная сцена рассчитана ребёнком на зрителей и сочувствующих. Чаще всего помогает только одно – взять его за руку и увести. Если малыш постоянно будет убеждаться в том, что вопли ничуть не трогают окружающих, то привычка имитировать истерику постепенно исчезнет.

Истеричность и капризность требует зрителей, **не прибегайте к помощи посторонних:** "Посмотрите, какая плохая девочка, ай-яй-яй!". Ребёнку только этого и нужно.

Не пытайтесь во время истерики что-либо внушать своему ребёнку – это бесполезно. Ругань не имеет смысла, шлепки ещё сильнее его возбуждают. Когда эмоции утихнут, **обязательно стоит поговорить.** Объяснить, как называется то, что чувствовал малыш (гнев, желание, обиду, злость, досаду), что чувствовали

мама или папа (жалость, любовь, огорчение, сочувствие). Выразить уверенность (не надежду, именно уверенность, чтобы помочь крохе самому поверить в это), что в следующий раз он поведет себя по-взрослому. Говорить лучше спокойным тоном, без раздражительности. Даже если у Вас уже нет сил, слушать крики и наблюдать безобразное поведение своего ребенка, постарайтесь сдержать себя (Вы все-таки старше) и спокойным тоном объяснить свое решение. Вы пример для своего ребенка, он копирует Ваше поведение.

Не нужно осуждать малыша. Лучше дать ему понять, что такое поведение встречается у всех ребят, но это не значит, что капризы – норма жизни. Крохе важно знать и ощущать, что его любят, несмотря ни на что.

Уделяйте ребенку внимание.

Ребенку с самого начала жизни необходима родительская любовь. Однако если он окружен излишней заботой и вниманием, он бессознательно начинает злоупотреблять ими. Впоследствии это может привести к постоянным капризам.

Не предавайте большого значения упрямству и капризности. Примите к сведению приступ, но не очень волнуйтесь за ребёнка.

Во время приступа **оставайтесь рядом, дайте ему почувствовать, что вы его понимаете.**

Будьте в поведении с ребёнком настойчивы, если сказали "нет", оставайтесь и дальше при этом мнении.

Исключите из арсенала грубый тон, резкость, стремление "сломить силой авторитета".

Уступки имеют место быть, если они педагогически целесообразны, оправданы логикой воспитательного процесса. Лучше всего будет совместная с ребенком реализация (насколько это реально и возможно) или **поиск компромисса** (здоровый юмор в этом поможет всегда!) того желания или заявления, которое ребенок рано или поздно озвучит. Часто детям гораздо важнее лишь признание и одобрение их собственного желания и суждения со стороны родителей, а совсем необязательна реализация этого желания. Если маленький негативист заявляет, что никогда не будет спать — это не означает, что так и будет. Но зато споры по этому поводу могут испортить настроение всем.

Если ребенок уже умеет понимать свои желания и озвучивать их, то рекомендуем мамам **хитрыми вопросами принуждать ребенка сделать что-то по-своему — неправильно.** Конечно, любая мама всегда сможет обхитрить наивного малыша. Приемы вроде вопроса "Ты не будешь купаться сегодня?" с акцентом на отрицание все-таки стоит использовать в каких-то особых обстоятельствах. Ничего ведь не случится, если ребенок не искупается пару дней. Зато его собственное решение о купании будет от осознанного желания, а не потому, что так положено. Ведь смысл не в том, чтобы любыми способами добиться от ребенка того, что хочет взрослый, а в том, чтобы ребенок осознал, что все его поступки и желания несут определенные последствия. Познакомить маленького человека с тем, что разные последствия бывают от поступков, дать ему возможность самому делать тот или иной выбор и принимать личную ответственность за них — это самое полезное, что может дать своему ребенку каждый родитель.

Не говорите просто «нет». Иногда бывает достаточно сложно объяснить, почему Вы не разрешаете ребенку что-либо. Достаточно распространенная

ситуация: ребенок просит игрушку в магазине, а родители просто говорят «нет». Ребенок начинает плакать и упрашивать, а родители раздраженно отказывают. Это в корне не правильно. Нужно объяснить почему «нет». Ваш ребенок гораздо умнее, чем Вы думаете, и он тоже имеет право знать, почему у него не будет этой прекрасной на его взгляд игрушки.

Стоит учить чадо выражать свои эмоции и желания другими способами, более приемлемыми в вашей семье и обществе.

Самое адекватное поведение мамы в подобных ситуациях — ее спокойный (насколько это возможно) и настойчивый запрос к сознательной части ребенка. Таким запросом может быть простой вопрос о том, что ребенок хочет. Например: "Подумай и скажи, что ты хочешь! Я не понимаю!". Мама так переносит своё внимание с капризов и накала эмоций на некое конструктивное действие. При регулярном применении этой формы обращения ребенок понимает, что ему требуется обратить свое внимание внутрь себя, почувствовать, что же он хочет, выбрать наиболее желаемое и как-то озвучить это. Малыш почувствует, что это не просто желание его мамы, а возможный выход из ситуации, в которой некомфортно себя чувствует не только он.

Создавая серьезный стимул для ребенка говорить и выражать свои желания, можно "вылечить" любую капризность, плаксивость, нытье при условии, что единым фронтом выступают все члены семьи. Если папа шлепает за капризы по попе и ругается, а мама задает вопрос, что желает ее сынок или дочка, то пользы не будет ни от шлепков, ни от вопросов. Вернее, не будет ответа, т. к. ребенку будет чрезвычайно сложно в условиях конфликта обратиться внутрь себя. В этом случае единственное, что он может делать, — это рыдать.

Не потакайте капризам ребенка

Иногда родители позволяют ребенку больше, чем нужно. Очень быстро ребенок начинает считать, что ему можно все. Так продолжается до тех пор, пока не поступит первый отказ. Вот тут-то и начинаются капризы истерики. Поймите, бездействие иногда хуже действия. Прощая ребенку все, Вы его балуете. Если ребенок делает, что-то что Вас не устраивает, нужно сказать ему об этом. Спокойно и обстоятельно объяснить, почему Вы не хотите, чтобы он это делал. Причем, аргументы приводить нужно действительно весомые, а не «Я сказала, не делай так!». Не делайте из себя идола.

Если Вам не нравится, что ребенок долго смотрит телевизор, скажите ему о том, что Вы беспокоитесь за его глазки, что от телевизора они устают, и что детям можно смотреть его только чуть-чуть. В этом месте ребенок обычно начинает капризничать, но Вы как грамотный воспитатель можете предложить ему заняться чем-то другим (более интересным для него), например, поиграть вместе в его любимую игру. Но если Вы попросите его не смотреть телевизор больше, он начнет плакать и кричать, и Вы уступите, считайте что Вы «проиграли» и теперь ребенок понял, что Вас можно и не слушать, и будет Вами манипулировать.

Поменяйтесь местами

Этот метод хорош для детишек после 3 лет. Они уже хорошо Вас понимают и смогут понять «в чем подвох». Если ребенок начинает капризничать и никакие способы это прекратить не работают, идите ва-банк. Начните копировать его. Кричите, канючите, хватайте его за руку (не сильно), требуйте от него что-нибудь.

Например, покормить его, поиграть с Вами и т.д. Ребенок не сразу поймет, в чем дело. Вам нужно сделать так, чтобы он как-бы встал на Ваше место.

Этот метод, конечно, не совсем педагогичный но, вполне действенный. Дети начинают понимать, как Вы себя чувствуете, и в следующий раз могут не начать капризничать. С другой стороны, Вы решите конфликтную ситуацию безболезненно и для Вас и для ребенка. Дети с радостью начинают ухаживать за Вами и потакать Вашим капризам. Но помните, этот метод на крайний случай. Лучше все-таки все объяснять цивилизованно, с чувством толком и расстановкой.

Ребенка можно успокоить, если **отвлечь его внимание**. Это искусство вроде бы простое, но всегда ли это получается? Постоянно приходится наблюдать, как мамы, бабушки отвлекают плачущего малыша чересчур прямолинейно, а потому и бесполезно: «Вон смотри, какой мальчик...», «А вот собачка бежит...». Малыш отлично понимает, что его пытаются обмануть.

Попробуйте «сыграть» в отвлечение. Сделайте вид, что заинтересовались чем-то неожиданным, интересным. Хорошо, если это будет действительно что-то новое для ребенка, например, монетка, какая-нибудь вещичка. Возьмите на прогулку «неожиданные пустячки», шарик или колечко.

И вот как это работает. Когда ребенок без видимой причины начнет капризничать — сделайте вид, что поглощены рассматриванием вытащенного из кармана предмета. Удивленно рассуждайте сами с собой: «Интересное какое колечко. Точно помню, что, когда выходила из дома, камушек на нем был синий, а теперь он красный. Может, он, побывав в темноте, в кармане изменил цвет? Ну-ка ты, Наташа, положи в карман, а потом вытащи — какой он станет?»

Используйте **положительные просьбы**. Если вы потребуе от ребенка, чтобы он перестал кричать, скорее всего результат будет нулевым. А вот если вы попросите его подойти к вам, вполне вероятно, что малыш послушается.

Дети не умеют контролировать свои эмоции, потому что не могут дать точное определение переживаниям. Помогите им в этом. **Выразите чувства ребенка словами**: «Наверное, тебе очень хотелось мороженого, и теперь ты злишься, потому что не получил его». После этого объясните ему, что выразить эмоции в открытой форме не всегда допустимо: «Я тебя понимаю, но это не значит, что ты можешь визжать и топтать ногами на улице». И обязательно предупредите малыша о последствиях, которым чревато плохое поведение. Скажите ему, что если он немедленно не прекратит так себя вести, то будет наказан. И не забудьте подтвердить свои слова на практике.

Эффективный способ остановить истерику — **пятиминутный тайм-аут**. Посадите ребенка на стул, стоящий около стены, позаботьтесь о том, чтобы в поле зрения не оказалось ничего интересного. Если он не захочет сидеть, отведите его в комнату и закройте дверь, убедившись при этом, что он не сможет причинить себе вреда. Оставшись наедине с собой, малыш с большой вероятностью справится с истерикой.

Еще один способ успокоить кричащего ребенка — **присоединиться к нему**. Начните плакать вместе с малышом и постепенно меняйте тональность, переходя от крика и рева, к хныканью и шмыганью носом. Эффект от подобного «хорового пения» основан на склонности детей к подражанию. Неосознанно имитируя вас, малыш успокоится.

Многие дети имеют скверную привычку биться головой о стенку или пол, пытаясь таким способом заставить взрослых выполнить их желание. Подобное поведение — притворство или провокация, а потому не стоит обращать на него внимания. Даже у самого маленького ребенка в достаточной степени развит инстинкт самосохранения, так что такими действиями малыш не причинит себе вреда. Лучший способ отучить от этой привычки — игнорировать.

Если каприз ребенка выражается в нытье, скажите ему: «Когда ты ноешь и хнычешь, я не понимаю ни слова из того, что ты хочешь мне сообщить. Давай поговорим позже, когда ты успокоишься». Как только это произойдет, обязательно похвалите, выразите свое удовлетворение по этому поводу: «Ну, вот, наконец-то мы можем поговорить нормально».

Отмечайте и поощряйте все поступки, заслуживающие одобрения, все случаи проявления положительных черт характера. Так ребенок поймет, что за это его ценят намного выше, чем за бесконечное нытье и капризы.

Подавайте хороший пример

Если Вы сами все-время капризничаете и ругаетесь с любимым, манипулируете близкими людьми и часто кричите, не ждите, что ваш ребенок будет пайнкой. Если Вы обладаете бурным темпераментом, старайтесь направить его в позитивное русло. Ребенок смотрит на Вас, и как бы это не звучало банально Вы главный для него пример. Между вами и ребенком есть одно большое отличие: Вы старше, а значит должны быть более сдержанны и уравновешены. Должны быть в состоянии объяснить ребенку, что он не прав и почему Вы делаете именно так, а не иначе. И тогда дети начинают вести себя также. Главное найти подход к своему ребенку, тогда и капризов станет гораздо меньше. Любите друг друга и относитесь с пониманием!

Основной путь предупреждения капризов – **рациональная организация жизни в семье**, когда потребностям ребенка уделяется достаточное, но не чрезмерное внимание. Очень важна последовательность поведения взрослых: если за первоначальным отказом под воздействием каприза следует уступка, то ребенок невольно научается именно так настаивать на своем. Когда очевидно, что желания ребенка выходят за разумные рамки и их выполнение нецелесообразно, то в этих случаях наилучшая форма реакции родителей – это спокойное игнорирование каприза. Почувствовав бесполезность неразумных требований, ребенок впоследствии воздержится от их повторения.

Обычно дети, склонные к капризам, очень дорожат вниманием взрослых и болезненно переносят его недостаток. Нужно разнообразить общение детей со взрослыми и сверстниками, включая их в общее дело, стараться увлечь. Когда ребенку что-то интересно и он занят, он забывает капризничать. Крайне важно, чтобы в эту деятельность были включены не только он и родители, но и другие дети, знакомые, соседи, друзья. Вместе можно лепить снежную бабу, строить крепость, прыгать через лужу и ловить бабочек.

Дома следует поощрять самостоятельность ребенка, предлагать ему самому сделать что-то: постирать белье куклы и свои носочки, порадоваться, какими они стали чистыми; сложить книжки на полке: сказки — со сказками, а раскраски — с раскрасками; убрать ифушки или построить «гараж» и поставить туда все машины. При этом важно незаметно помогать ребенку, не давая угаснуть его

интересу к самостоятельной деятельности, и громко радоваться вместе с ним всему, что он делает сам. Элемент самостоятельности в большинстве случаев воспринимается дошкольником как очень важная и новая, прежде недоступная привилегия. Этим надо воспользоваться и всячески поддерживать в избалованном ребенке убежденность, что ему очень повезло, когда, например, ему разрешили самому поставить на стол тарелки (даже если одна разбилась), полить цветы, покормить рыбок или сделать что-то еще. Стоит только приложить усилие и преодолеть привычку все делать за ребенка и предлагать ему уже в готовом виде — и тогда легко будет его заинтересовать, а затем и развивать нужные умения. Чем содержательнее жизнь ребенка и чем больше он делает сам, тем меньше времени и сил остается на капризы.

В целом же для искоренения упрямства и капризов необходимо осознанное изменение поведения самих взрослых, так как корни этих явлений лежат не в ребенке, а в родителях. Искать источник капризов и упрямства только в ребенке бесполезно.

Кроме того, очень важно, чтобы все члены семьи научились бороться с детскими капризами. В противном случае ребенок очень быстро поймет, что того, чего нельзя добиться от папы, можно без особых проблем получить от мамы, а уж если и она устоит перед натиском слез и истерик, то бабушка точно выполнит его желание.

Наказывать ли за капризы?

Смотря, что иметь в виду под наказанием. Если шлепать ремнем или ставить на горшок, то нет, ни в коем случае! Насилие это не метод. Понравилось бы Вам, если бы муж за Ваше желание купить новую шубу, отлупил бы Вас или поставил бы в угол? Смешно! Если ребенок капризничает, его нужно лишить внимания и дать понять, что Вам это не нравится, и что Вы не обязаны его слушать, пока он не начнет вести себя более благообразно.

НЕЛЬЗЯ НАКАЗЫВАТЬ И РУГАТЬ КОГДА:

ребёнок болен, испытывает недомогание или оправился после болезни т.к. в это время психика ребёнка уязвима и реакция непредсказуема.

когда ребёнок ест, сразу после сна и перед сном.

во всех случаях, когда что-то не получается (пример: когда вы торопитесь, а ребёнок не может завязать шнурки).

после физической или душевной травмы (пример: ребёнок упал, вы ругаете за это, считая, что он виноват).

когда ребёнок не справился со страхом, невнимательностью, подвижностью и т.д., но очень старался.

когда внутренние мотивы его поступка вам не понятны.

когда вы сами не в себе.

7 ПРАВИЛ НАКАЗАНИЯ:

наказание не должно вредить здоровью.

если есть сомнения, то лучше не наказывать (пример: вы не уверены, что проступок совершил именно ваш ребёнок, или вы сомневаетесь в том что совершённое действие вообще достойно наказания, т.е. наказывать "на всякий случай" нельзя).

за 1 проступок – одно наказание (нельзя припоминать старые грехи).

лучше не наказывать, чем наказывать с опозданием.

надо наказывать и вскоре прощать.

если ребёнок считает, что вы несправедливы, то не будет эффекта, поэтому важно объяснить ребенку, за что и почему он наказан.

ребёнок не должен бояться наказания.

1. НЕЛЬЗЯ ХВАЛИТЬ ЗА ТО, ЧТО:

достигнуто не своим трудом.

не подлежит похвале (красота, сила, ловкость, ум).

из жалости или желания понравиться.

2. НАДО ХВАЛИТЬ:

за поступок, за свершившееся действие.

начинать сотрудничать с ребёнком всегда с похвалы, одобрения.

очень важно похвалить ребёнка с утра, как можно раньше и на ночь тоже.

уметь хвалить не хваля (пример: попросить о помощи, совет, как у взрослого). О наказаниях необходимо остановиться более подробно.

Конечно, использовать все правила и необходимые условия в своём семейном воспитании очень сложно, но вероятно каждый родитель выберет из всего выше перечисленного недостающую часть, тем самым, дополнив уже выработанную стратегию воспитания в вашей семье.