

## «Капризы и упрямство ребенка, как с ними справиться?»

*Кадникова Татьяна Николаевна, педагог-психолог*



Наши дети рождены для счастливой жизни, и в основном зависит от взрослых, будет ли она омрачена **упрямством и излишними капризами**.

**Капризы**, истерики, **упрямство** довольно часто встречаются в детском возрасте. Такое поведение, безусловно, беспокоит, а иногда и раздражает взрослых.

Отшлепать или накричать на **ребенка довольно легко**. Важно понять истинные причины такого неадекватного поведения. Как необходимо бороться с детскими **капризами и упрямством**, и нужно ли это делать вообще? Постараемся это разобрать.

Итак, что же такое **упрямство**?

**Упрямство** — это особенность поведения, выражаемая в стремлении непременно поступать по-своему, несмотря на все просьбы, указания и доводы других людей. Детское **упрямство** чаще всего проявляется в стремлении делать все по-своему, наперекор взрослым.

Например, ребенок может отказываться есть, ложиться спать, идти на прогулку и т. д., повинаясь единственному стремлению — идти наперекор взрослым, даже если это не выгодно ему самому.

**Упрямство** — определенный способ **ребенка настоять на своем «Я»**, его одна из первых попыток самоутверждения. Он начинает проявлять **упрямство** в ответ на

определенное поведение или некоторые требования **родителей**. Вершина **упрямства** приходится на 3 год жизни **ребенка**.

**Капризы, в отличие от упрямства - это действия**, которые лишены разумного основания, направленные на то, чтобы оказать сопротивление требованиям старших и настоять на собственных желаниях. **Капризы** часто сопровождаются плачем, криком, топанием ног, разбрасыванием подвернувшихся под руку игрушек. Подчас **капризы** ребенка нелепы и совершенно невыполнимы. Например, ребенок вдруг захотел сока, которого в доме нет, или он хочет идти в детский сад с мамой, а не с бабушкой.

**Капризы** детей — это вид упорного детского непослушания взрослым, для которого нет никаких видимых на то мотивов («Я хочу и все»). Чаще **капризы** свойственны таким детям, которые не знают, как достичь своей поставленной цели не иначе, чем своим нытьем и плачем. Как правило, **капризный ребенок** всегда беспомощен и зависит от окружающих его взрослых.

Период **упрямства и капризности** начинается примерно с 1,6 – 2 лет, а продолжаться может достаточно долго, в зависимости от методов воспитания.

**Упрямство ребенка** — результат требовательности самих **родителей**, а **капризы**, наоборот, проявляются вследствие чрезмерной уступчивости взрослых. У «**упрямца**» формируются очень неприятные качества: самоуважение, самоуверенность, чувство собственного достоинства, мешающих **ребенку** подчиняться огромному количеству требований и ограничений.

Можно выделить ряд причин детских **капризов и упрямства**.

Ими выступают:

1. Особенности развития психики **ребенка**: в развитии **ребенка** наступают определенные периоды, связанные со стремлением самоутвердиться и быть независимым.

2. Смена окружающей обстановки. Когда появляется второй **ребенок в семье**, малыш начинает чувствовать, что перестал быть единственным, и любовь **родителей** распространяется на кого-то еще. Он проявляет бурный протест, который выражается во вспышках злости и агрессии.

Недостаток любви **родителей** считается главной причиной бесконечных и беспричинных **капризов и непослушания**.

3. Различие природных темпераментов детей и **родителей**. Когда **родители** предъявляют к своему **ребенку требования**, выполнение которых он не может обеспечить

именно в силу своих врожденных особенностей психики. Даже тихий флегматик начинает **капризничать**, если **родители** попытаются разговаривать с ним как с холериком или сангвиником.

4. **Ребенка что-то беспокоит**, он болен, но сам этого не понимает. Ведь дети не могут передать взрослым, что происходит у них в организме, что у него болит.

5. Привлечение **ребенком** к себе внимания взрослых. Это такой способ общения **ребенка со взрослым**, когда ему не хватает **родительского общества и их любви**. Часто **капризы** по такой причине встречаются у детей, которых излишне окружают заботой и вниманием. Такие малыши начинают уже злоупотреблять этим на бессознательном уровне.

6. Реакция **ребенка на запрет родителей**. **Капризничая**, малыш хочет добиться желаемого: подарка, разрешения гулять или еще чего-то, и когда **родители запрещают что-то**. В особенности это касается в запрете взрослых на свободу **ребенка**.

7. Стремление к самоутверждению. Выражается в протесте **ребенка против чрезмерной родительской опеки** и демонстрации желания быть самостоятельным. **Ребенок должен чувствовать**, что ему дают право выбрать самостоятельно, понимают и уважают его.

Как можно преодолеть **капризы и упрямство ребенка**:

- Взрослым необходимо изменить свое поведение, постараться уйти от зависимости от детских **капризов**. **Родители** должны быть более твердыми в своей позиции. Малыш должен понять, что если нет – то это нет, если нельзя – то это нельзя;

- Вместе с этим взрослые должны сформировать у малыша определенные способы поведения; научить его *«желать»* что-то определенно конкретное и приложить все усилия, чтобы удовлетворить эти желания; развить в **ребенке самостоятельность**, ответственность, умение добиваться поставленной цели. Важно показать **ребенку**, что взрослый делает это с любовью к нему;

- Необходимо разнообразить среду общения **ребенка его сверстниками**, друзьями, постараться его увлечь. Когда ему что-то интересно и **ребенок занят**, он забывает про **капризы и упрямства**. Вместе можно собирать кубики, строить из них дом;

- Взрослым следует поощрять самостоятельность **ребенка**, нужно почаще предлагать ему самому сделать что-то: убрать все игрушки или построить *«гараж»* и поставить туда весь свой транспорт. Самое главное, взрослому вместе с **ребенком**

необходимо радоваться тому, что он сделал сам, чтобы не угас детский интерес к своей деятельности. Всячески нужно поддерживать в **капризном ребенке убежденность**, что ему очень везет, когда, допустим, ему разрешили самому поставить на стол чашки, полить цветочки, или сделать что-то еще. Чем насыщена жизнь **ребенка** и чем больше он делает все сам, тем меньше сил остается на **капризы и упрямство**;

- Взрослым не следует кричать на **ребенка в момент его капризов**. Необходимо себя сдерживать и спокойно объяснить свое решение;

- Взрослым не нужно просто говорить **ребенку «нет»**. Иногда бывает недостаточно объяснить, почему Вы не разрешаете малышу что-либо. Простой пример: **ребенок** просит какую-нибудь игрушку в магазине, а **родители просто говорят «нет»**. **Ребенок** начинает плакать или требовать, но получает от **родителей раздраженный отказ**. Это совсем не правильно. **Родителям** нужно объяснить почему они отказывают. **Ребенок гораздо умнее**, чем думают о нем его **родители**, и он вправе знать, почему ему не могут купить эту игрушку.

В целом же для того чтобы искоренить **упрямство и капризы**, взрослым необходимо осознанно изменить в корне свое, так как корни этих явлений лежат не в **ребенке**, а в **родителях**. Искать источник **капризов и упрямства только в ребенке бесполезно**.

### Памятка родителям:

1. Для того чтобы успокоить **ребенка**, вам необходимо отвлечь его внимание. Это сделать не очень просто, так как в порыве **капризов ребенок** не поддается никаким уговорам. И чтобы малыш не понял, что его стараются обмануть, чтобы успокоить, вам нужно попробовать *«сыграть»* в отвлечение. Необходимо сделайте вид, что вы чем-то заинтересованы, например монеткой в кармане. Возьмите на прогулку *«неожиданные вещички-пустячки»*, шарик или колечко.

Вот пример: когда **ребенок** без видимой причины начинает проявлять свои **капризы**, вам нужно сделать вид, что вы внимательно рассматриваете монетку, которую достали из кармана. Заинтересованно рассуждайте сами с собой: *«Какая интересная монетка»*, и **ребенка** это уже начинает привлекать и интересовать.

2. Используйте только положительные просьбы. Необходимо попросить **ребенка** подойти к вам поближе, а не требовать от него перестать кричать.

3. Дети не умеют управлять своими эмоциями, потому что они еще даже не знают, что это такое. Необходимо помочь им в этом. Выразите чувства **ребенка словесно**:

«Наверное, тебе очень хотелось конфету, и сейчас ты расстроился, потому что тебе его не дали?». После этого нужно объяснить малышу, что выражать свои эмоции допустимо в открытой форме не всегда: «Я тебя понимаю, но это не означает, что тебе можно визжать и топтать ногами прилюдно». И обязательно предупредите малыша о последствиях, которым чревато его плохое поведение. Можете сказать ему, что если он сию минуту не прекратит так себя вести, то вы его накажете. Необходимо подтвердить свои предупреждения на практике.

4. Один из эффективных способов остановить истерику — сделать пятиминутную паузу. Посадите **ребенка на стул**, позаботьтесь о том, чтобы в поле зрения не оказалось ничего, что может заинтересовать **ребенка**. Если он откажется сидеть, отведите его в комнату и закройте дверь, при этом нужно убедиться, что он не сможет причинить себе вреда. Наедине малыш с большей вероятностью **справится** со своей истерикой сам.

5. Существует еще один из способов уговорить кричащего **ребенка** — присоединение к нему. Начните также плакать вместе с ним и постепенно меняйте тональность, переходя от крика и рева, к хныканью и шмыганью носом. Вы получите определенный эффект от подобной ситуации, который основан на склонности детей подражать. Неосознанно изображая вас, малыш приобретет спокойствие.

6. Многие дети, для того чтобы **родители** выполняли все их прихоти, имеют очень плохую привычку – биться головой о стену или пол. Подобное поведение — притворство или провокация, а потому вам не стоит обращать на него внимания. У детей в достаточной степени развит инстинкт самосохранения, так что такими действиями малыш не причинит себе вреда.

7. Если **ребенок капризничает и постоянно ноет**, нежно сказать ему: «Когда ты хнычешь, я не понимаю ни одного твоего слова из того, что ты хочешь мне сказать. Давай поговорим позже, когда ты успокоишься». После того как **ребенок успокоится**, обязательно похвалите, выразите свое удовлетворение по этому поводу: «*Теперь мы сможем поговорить тихо и спокойно*».

8. Отмечайте и хвалите все поступки **ребенка**, которые заслуживают вашего одобрения, все случаи проявления положительных черт характера. **Ваш ребенок поймет**, что за это его ценят намного выше, чем за бесконечное нытье и **капризы**.

9. Когда **ребенок** начинает плакать или ныть по какому-либо поводу, выражать свое недовольство вам, не обращайтесь внимания, попытайтесь игнорировать. Если вы понимаете, что уже не можете противостоять его желаниям, просто уйдите в другую комнату. Поняв,

что вы лишили его своего общества, **ребенок успокоится**.

10. Если **ребенок** устраивает сцену на улице, не нужно стыдить его и не наказывать. Это жестокость в чистом виде. Особую обиду у **ребенка вызывает не шлепок**, а раздраженность **родителей**, которую он ощущает. Это для маленького человечка самое горькое и обидное.

11. В том числе, очень важно, чтобы все члены семьи боролись с детскими **капризами одинаково**. В ином случае **ребенок** очень быстро вас раскусит в том, 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.

Ох, как не просто изучить все тонкости науки воспитания детей, — еще труднее теорию воспитания применить на практике, да еще к собственному **ребенку**. Успехов вам!

