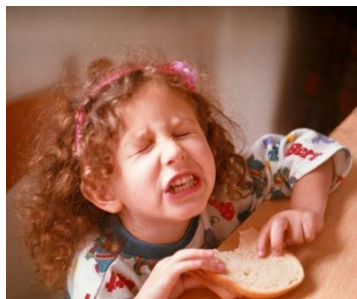


Капризный ребенок. Как реагировать на детские капризы



Все родители, стремятся дать своему малышу как можно большее количество благ. Они стараются обеспечить: правильное питание, прогулки по парку, развивающие занятия, покупку игрушек, и многое другое. Но, несмотря на все труды родителей, иногда поведение ребенка становится непредсказуемым. Дети начинают капризничать, а родители нервничать. Многие не знают, как реагировать на **детские капризы** и дают волю эмоциям. Подавлять эмоции, конечно же, не стоит, но

понимание причин вызывающих **детские капризы** позволяет относиться к ним совсем по-другому. В первую очередь возникает вопрос, почему мой малыш, который всегда был таким адекватным и уравновешенным, стал капризным ребенком?

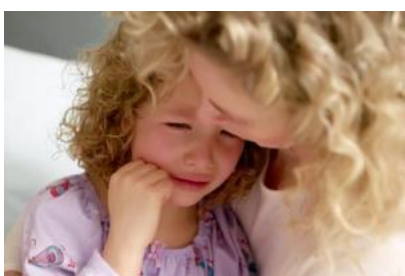
Ребенок в 2-4 года становится более самостоятельным, независимым и активным. Он начинает очень бурно выражать свои эмоции, становится более требовательным, агрессивным, и тогда родитель говорит ему: «ты капризный ребенок». У малыша незначительный порыв эмоций может перейти в истерику, которая проявляется в падениях на землю, швырянии предметов, игрушек, громкого крика, демонстративного плача, обзывания родителей. **Капризный ребенок** может ударить рядом стоявшего малыша (попал под «горячую руку») и так далее. **Детские капризы**, в понятии взрослого, это прихоть ребенка, а в понятии малыша - это способ самовыражения: какого-то недовольства, возможно болевых ощущений, пренебрежения со стороны взрослого, двойственности в воспитании, и других травмирующих факторов. Взрослым необходимо понимать, что в данный момент времени ребенок не нашел другого способа «достучаться» до родителей кроме как выразить свои эмоции через детские капризы. Часто взрослые игнорируют своего малыша (мама говорит по телефону с подругой, папа смотрит футбол), и это может спровоцировать бурю негативных эмоций у ребенка, которые ему необходимо выплеснуть.

Пример: мама Света запрещает сыну Максиму подходить к мусорному баку на улице. У Максима особое, позитивное отношение к мусору и всему, что с этим связано. Ему купили машину - игрушечный мусоровоз, мусорные баки, нарезали бумагу (искусственный мусор) – то есть родители создали для сына любимую игру в условиях дома, показав тем самым, что они считаются с его пристрастием. А вот на улице наоборот, все связанное с мусором запрещено. К бакам подходить нельзя, камни бросать в баки нельзя, к сточным канавам тоже подходить нельзя, машина выгружает мусор – подходить нельзя. У ребенка возникает двойственное состояние одобрения-неодобрения, а это влечет за собой чувство отчаяния и несправедливости, так как малыш не разделяет дом и прогулки на улице, как это делают папа и мама. Для него главное - его любимая игра, она всегда на первом месте и дома и на улице. Его естественная реакция – протест против требований родителей. Родители этот протест воспринимают как детские капризы, присваивают своему малышу звание **«Капризный ребенок»**. И с этого момента все поступки своего сына оценивают через призму присвоенного ярлыка.

Капризы и поведение, которое их сопровождает, также являются одним из моментов

развития Центральной нервной системы (ЦНС). Ребенок за период детства примеряет на себя как негативные, так и позитивные ситуации и выносит из них свой личный опыт. Он может демонстрировать поведение, которое родители не одобряют: это воровство, обман, страх, неприязнь к детям, капризы и негативизм, непоседливость, повышенную активность, воспроизведение нецензурной брани, крик и другое. Все это витки развития ЦНС, без которых в будущем невозможно получить яркую, динамичную, успешную личность. Задача родителя на данном этапе: корректировать поведение своего малыша. Если ребенок будет по поводу и без повода устраивать истерики, капризничать и рассчитывать, что он, таким образом, получит желаемое, то это приведет к формированию эгоистичного, трудного в общении, малоуспешного в жизни человека с потребительским отношением к окружающим.

Большую часть времени с ребенком (как правило) проводит мама, поэтому ей в первую очередь необходимо разделять, где действительно имеют место **детские капризы**, а где ее эмоциональное состояние требует выхода накопившихся эмоций.



Пример: ребенок встал с утра не в настроении (видимых причин его плохого настроения нет). Мама утром не успела накраситься, и с момента, как ребенок проснулся, она уже занята – занята ребенком: кормит малыша, гладит вещи на улицу, убирает за малышом, готовит коляску и сумку к прогулке (влажные салфетки, бублики, покрывало, конфеты, что-нибудь попить, запасные трусики, мобильный телефон, кошелек и т.д).

Все это время она находится в возбужденном состоянии, так как ей необходимо все учесть. При этом ребенок всегда рядом что-то просит, кричит, пытается привлечь в игру. Он выражает свое эмоциональное состояние через детские капризы. Малыш ощущает, что мама им пренебрегает и тем самым провоцирует его на еще большую активность. Вместе с тем, у него возникает чувство брошенности (мама меня не видит, не слышит), что вызывает у ребенка возмущение и обиду. Эти эмоции являются первыми предвестниками поведения, которое взрослые воспринимают как детские капризы. И вот тут вступает в силу закон который называется «10/90»:

$$90\%+10\%=100\%$$

Где 90% это все то, что накопилось в течение долгого времени (события, которые происходили до всплеска эмоций);

10% - незначительный проступок со стороны ребенка, который переполнил «чашу терпения» и вызвал всплеск эмоций мамы;

100% - реакция мамы - выплеск всех эмоций как накопленных, так и сиюминутных.

Мама воспринимает проступок ребенка как нечто за рамки вон выходящее, она начинает выражать свои эмоции: кричит, тянет за руку, одергивает, шипит, угрожает, запугивает, наказывает. И поскольку ЦНС ребенка в этом возрасте неустойчива (он не может контролировать процессы торможения и возбуждения ЦНС и переходы между этими состояниями), то малыш не умеет подавлять свои эмоции. Он может только выражать их. В данном случае он является выразителем состояния мамы + всего того, что было до проступка ребенка (супруг обидел, обделил вниманием, свекровь сказала что-то поучительное, подруга обратила внимание на лишний вес и так далее). Необходимо отдавать себе отчет в том, что



возможно в данном случае дело вовсе не в том, что ребенок капризный, а дело в том, что маме попросту необходим отдых.

Если Ваш ребенок в хорошем настроении и здоров, то он демонстрирует хорошее поведение, послушание, активность. Если Вы считаете, что Ваш ребенок капризный, тогда необходимо искать причины, которые его раздражают и стимулируют к неодобряемому поведению. Найдя причины можно их устранить, тогда поведение ребенка изменится, и Вы забудете про детские капризы.

Как избежать детских капризов:

1. Нет необходимости управлять своим ребенком.

Отец и мать не должны чрезмерно вмешиваться в жизнь ребенка. Родители могут радоваться и поддерживать малыша, когда у него что-то получается, подбадривать, когда не все гладко, верить в него. А когда ребенок не может найти в себе силы для осуществления какого-либо замысла, родители должны вдохнуть в него веру в свои силы и помочь преодолеть трудности. И все это должно идти от родителей только искренне и с любовью. Родители могут прислушиваться к пожеланиям своего малыша, но не всегда потакать его капризам.

2. Учитесь не давить на ребенка. Не разговаривайте с ним в приказном тоне. Если Вы видите, что малыш оказывает сопротивление через негативизм, дайте ему время отойти от эмоций. Негативизм проявляется в том, что ребенок отказывается выполнять просьбу родителя не потому, что ему не хочется, а потому, что его об этом попросили. Иногда родитель может сам провоцировать негативизм у ребенка, когда отдает ему строгий приказ «не трогай, я тебе сказала!!!», «иди быстрее, да шевели ты ногами!» и многое другое. Учитесь говорить иначе: «Эти вещи принадлежат маме, мне не нравится, когда их трогают. Если с ними что-то случится, мама расстроится! Давай положим на место. Ты молодец, спасибо тебе за то, что ты такой послушный». «Давай поторопимся, иначе мы можем опоздать!». «Давай кто быстрее...!»... Негативизм у капризного ребенка существенно отличается от непослушания, так как при негативизме ребенок делает наперекор своему желанию «то хочу, то не хочу», а при непослушании **капризный ребенок** руководствуется своим желанием, которое противоречит намерению родителя. Негативизм носит избирательный характер: ребенок с одним родителем готов идти гулять, а с другим нет, вплоть до слез. Поэтому важно соблюдать желания ребенка и родителей, уметь построить разговор с малышом таким образом, чтобы Ваше намерение совпадало с его желанием.

3. Не стоит ругать и наказывать ребенка за проявления самостоятельности. Например, если малыш интересуется розетками, необходимо не бить его по рукам, а объяснить, что это «запрещенная зона», играть здесь нельзя. Естественно, что его интерес сразу не иссякнет, а возможно будет подкреплён Вашим вниманием. Тут важна одинаковая политика и тактика родителей и ближайшего окружения. Ближайшее окружение - это бабушки, дедушки, тети, дяди, сестрички, крестные родители и так далее. Это люди, которые регулярно контактируют с ребенком и таким образом оказывают на него влияние. Не стоит детям рассказывать выдуманные истории, не имеющие под собой никаких оснований.

Пример: бабушка рассказала Максиму о том, что в дырочках розетки живет собачка,

что она может выскочить и укусить, поэтому лезть туда нельзя. Целую неделю малыш искал предметы, которые могли бы влезть в дырочку и выгнать собачку, чтобы посмотреть на нее. Когда его спрашивали: «... тебе страшно?» Он однозначно говорил: «Да!» Он боялся, что собачка может выскочить и укусить его, но в его характере было особенное качество - любопытство, которое и толкало его на риск. Поэтому в данном случае лучшим для малыша будет знание того, что в данном месте играть нельзя, что родители, бабушки, тети, дяди все против. «Запрещенные зоны» - это зоны, которые угрожают жизни ребенка: розетки, проезжая часть, сточные канавы, газовая плита, нитки + иголки, качающиеся качели и другое. В каждой семье свои «запрещенные зоны» – главное не переусердствовать с их количеством. Не стоит сваливать все в одну массу.

Родители должны научиться доверять своему малышу, если малыш идет по ступенькам и хочет идти сам, подстрахуйте его путешествие, но не пугайте эмоционально окрашенными угрожающими фразами «Аккуратно, а то упадешь», «Смотри под ноги, не дай Бог свалишься». Контролируйте свои эмоции, не забывайте, что в каждый момент времени Вы и Ваш ребенок составляете одну функциональную единицу. Подумали, что сейчас он упадет, и он падает, тогда мама говорит «Я же говорила!». Ведь на самом деле дело не в Вашей дальновидности, а дело в том, что Вы на уровне подсознания дали команду, а ребенок ее воспринял и выполнил. Научитесь доверять ему, контролируйте свои мысли, которые ребенок считывает из Вашего подсознания. Опасаетесь за малыша – подбодрите его: «Ты молодец. У тебя получится. Давай. Давай. Держись крепко». Малыш справился, похвалите его: «Вот молодец. Я тобой горжусь. Сегодня расскажем папе про твои успехи». Давайте возможность малышу проявлять свою самостоятельность, добиваться положительного результата и заслуженной оценки. Привлекайте ребенка к жарке блинов, замешиванию теста, к приготовлению вареников и другим ответственным занятиям. Поверьте, не всегда хочется с малышом готовить, убирать, стирать – проще все сделать самому, но это только на первый взгляд проще. Полноценное участие ребенка в семейной жизни дает ему знания, умения и навыки по формированию своей семьи в будущем. Учитесь позитивно относиться к совместной деятельности, как к тренировке Вашего терпения. Выдержали? Молодцы!

4. Придерживайтесь единой политики в воспитании ребенка. Нельзя говорить «Да!», когда необходимо твердое «Нет!» Если ребенку нельзя конфеты, то ни бабушка ни кто-либо другой не должны нарушать слово родителя. Опять же ближайшее окружение должно придерживаться правил, установленных родителями. Ребенок должен осознать тот факт, что в семье есть правила, которых необходимо придерживаться. В интересах самого малыша видеть в своих разных и непохожих друг на друга родителях единую силу. Единство требований создает ощущение стабильности. А стабильность для ребенка равносильна безопасности.

5. Не стоит приучать ребенка к легким победам, давая ему тем самым повод для хвастовства и присвоения успехов, так как в будущем любое поражение для него станет болезненным переживанием – которое проявится как детский каприз, и может перейти в истерику и панику. В то же время не надо подчеркивать свою силу и превосходство, противостоять во всем ребенку. В будущем это может привести к равнодушию, либо к завуалированной ненависти.

Пример: папа с рождения малыша подчеркивает свое превосходство, и все время говорит «Учись у папы, тогда из тебя будет толк». И мама, и папа должны знать, что из их

ребенка однозначно будет толк, без копирования и показухи, так как его индивидуальность и является главной движущей силой в его жизни.

6. Малыш должен знать, что у него есть право выбора, но за последствия он отвечает сам. Разбросал игрушки и не хочет убирать – значит, родителям стоит проявить настойчивость в своем требовании и добиться положительных результатов. Если же малыш в данном случае наотрез отказался выполнять просьбу родителей, а через некоторое время он бежит и спотыкается об игрушку, падает, плачет, не стоит сразу бросаться ему на помощь. Родителю необходимо успокоить малыша и объяснить, что игрушки надо убирать, и что в данной ситуации малыш виноват сам. Потом предложить: «давай вместе уберем игрушки, чтобы ты мог побегать».

7. Строгое воспитание формирует сильную личность ребенка. Родитель должен понимать, что мягкость разрушает. Дети, в воспитании которых преобладали мягкость и податливость взрослых, предупредительность, готовность во всем потакать, часто демонстрируют поведение капризного ребенка: они капризны, плаксивы, требовательны. Жизнь, это не тарелка с голубой каемкой, на которой все уже готово, жизнь - это возможность реализовать себя, проявить такие качества как смелость, верность, упорность, умение отстаивать свою точку зрения, проявить самостоятельность в принятии решения и нести ответственность за то решение, которое принял. Ребенок, который может быть открытым, не стесняется себя, любит себя, любим родителями, имеет высокую самооценку, высокое чувство собственного достоинства, проявит себя наилучшим образом. Устойчивость к стрессовым ситуациям, активная жизненная позиция, успех, здоровье одни из главных показателей его взрослой жизни. Но, как и во всем, следует не впадать в крайности, поскольку как потакание, так и чрезмерная строгость не приводят к воспитанию сильной личности.

Одним из важных факторов воспитания ребенка является знание того, что Вы его любите. Разбил стекло – любите; рассыпал мамину пудру – любите; упал – любите; ведет себя с Вашей точки зрения не правильно – любите. Чаще говорите малышу о том, какие эмоции он у Вас вызывает: «Я горжусь тобой», «Я люблю тебя», «Ты все можешь», «Ты хороший», «Ты папина (мамина) гордость», «Я сержусь на тебя», «Ты меня утомил» и так далее. Малыш должен знать, что все, что Вы делаете по отношению к нему – Вы делаете, не потому что должны, а потому что любите его. Имея такую позицию в отношении своего малыша, Вы получите массу удовольствия от общения с ним, Вы легко найдете общий язык, и у Вас всегда будет не только время, но и желание на игры и совместное времяпровождение.



Детские капризы в 70% случаев - это проявление дискомфортного эмоционального состояния малыша и в 30% случаев это действительно непослушание. **Детские капризы** - не диагноз и неустойчивое состояние ребенка, это временное явление. Если Ваш малыш очень часто демонстрирует непослушание, агрессию, чрезмерную обидчивость, обособленность, тогда имеет смысл обратиться к психологу.

Помощь психолога будет заключаться в корректировке поведения ребенка с помощью родителей, благодаря их новому восприятию происходящего, принятию своего ребенка, и применению новых знаний, которые помогут справиться с ситуацией.

Если Вы нашли в этой статье полезную для себя информацию и решили это

применять, то необходимо понимать, что меняться не всегда легко. Приняв решение, необходимо довести его до конца. Результат будет, но он не всегда проявляется сразу, поэтому надо запастись терпением и продолжать двигаться в том направлении, которое Вы определили.

Пример: мама Оля часто наказывала своего сына Петра. Как правило, после наказания Ольга остро переживала чувство вины, и она начинала болеть (мучилась сильными головными болями). Совместно с мужем они решили попробовать следовать новому решению «не бить Петра», не называть его «**капризный ребенок**». Были дни, когда родители Петра не могли выполнить свое обещание, и они возвращались к прошлому опыту. Встречи с психологом помогли им осознать, что наказание это не всегда зло в отношении ребенка, что иногда дети не могут иначе осознать свою неправоту и наказание является тем стимулом, который учит их послушанию. Что не всегда у родителей хватает доводов и терпения в отношении своего ребенка и, воспользовавшись физическим наказанием или другой формой наказания, они реализовывают свое родительское право. То есть, таким образом, корректируют поведение капризного ребенка. Поэтому чувство вины необходимо преобразовывать в чувство правоты и подкреплять внутреннюю уверенность в том, что можно обойтись без наказания. Через 2 месяца родители Петра ушли от чувства вины, а еще через 1 месяц научились общаться с ребенком без физического наказания. Используя вышеперечисленные рекомендации, родители Петра приняли своего малыша как равноправного члена семьи. От административно-родительских взаимоотношений они перешли к сотрудничеству и на сегодняшний день их семейный фон носит позитивный характер.

Воспитывая детей, необходимо помнить, что мы воспитываем их через любовь и никак не иначе. Поэтому, когда Ваш малыш ведет себя как **капризный ребенок**, то есть совершает невыгодный для себя поступок, ошибается, поступает неправильно, родителям необходимо научиться совладать с собой. И вместо вспышки эмоций, вместо физического наказания, оскорбления, унижения, надо сказать ребенку: «Я тебя люблю!!!» (можно не вслух) и вспомнить, что у Вашего ребенка есть право на самовыражение. Не стесняйтесь проявлять свою любовь к малышу, говорить о ней ему, неважно, мальчик это или девочка, все дети очень сильно нуждаются в родительской любви. Любовью никогда никого не испортили. Капризный ребенок или нет, он имеет право на Вашу любовь. Крепкого здоровья Вам и Вашим детям.



Психолог социально-реабилитационного отделения для граждан пожилого возраста и инвалидов МБУ КЦСОН
Уярского района