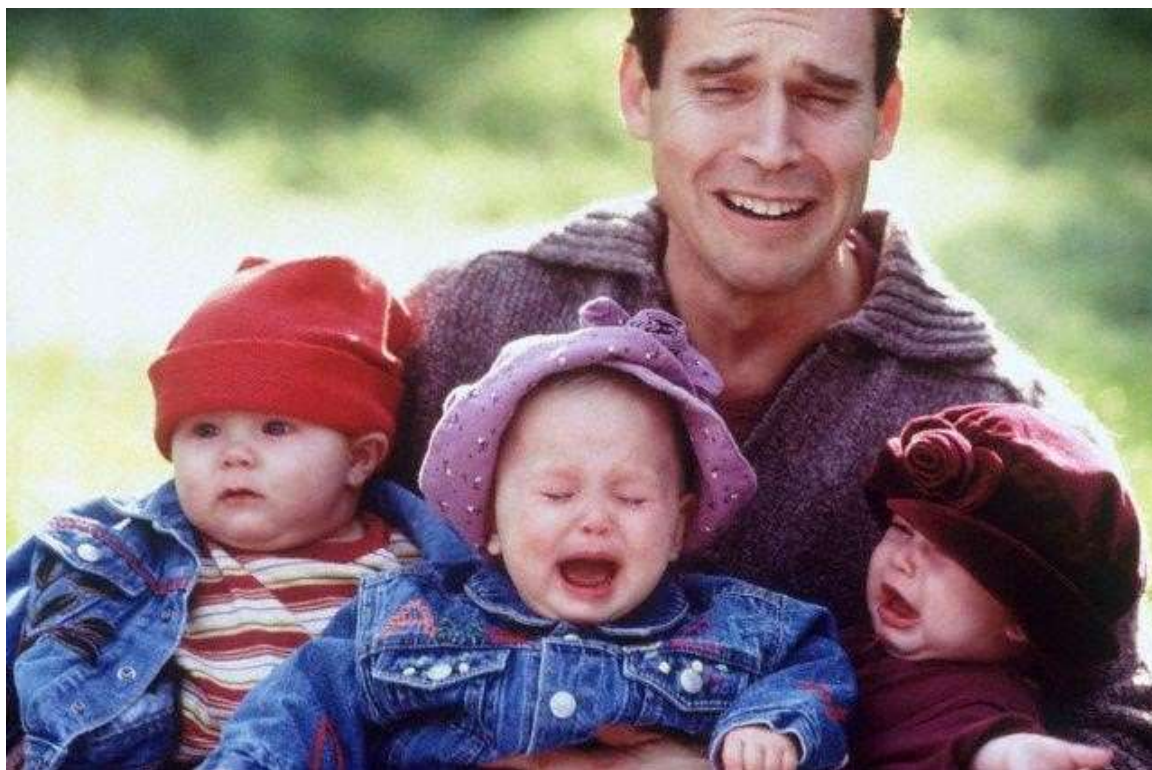


Детские капризы



Даже самые мягкие, самые послушные дети иногда капризничают. И делают это в любом возрасте. Нет какого-то определенного периода в развитии ребенка, который можно было бы назвать «временем капризов».

Капризы — это бурные проявления гнева и злости, когда ребенок кричит, плачет, топает ногами, катается по полу, швыряет вещи, пинается, кусается, царапается и даже пытается сделать больно самому себе. Подобные сцены происходят с разной интенсивностью и продолжительностью.



Почему дети капризничают

Своим капризом ребенок выражает резкое и очень категоричное желание добиться чего-то, что ему запрещено или не положено.

Как правило, капризы сопровождаются слезами, криками,

истерикой, разбрасыванием первых подвернувшихся под руку вещей, валянием по полу, а в особо тяжелых случаях даже судорогами.

Эти истерики и капризы почти всегда являются следствием неправильного поведения родителей. Если ребенка воспитывали, во всем потакая ему, то истерики и капризы будут неизбежным следствием такого воспитания.

Многим мамам очень тяжело бывает противостоять истерикам своего ребенка, и они предпочитают уступить, лишь бы он успокоился. И к сожалению, это ведет только к закреплению негативной реакции у детей.

Способствовать детским капризам могут и переутомление, некомфортная обстановка, неудобная одежда, плохое самочувствие, повышенная эмоциональная возбудимость, чувствительность.

Существует несколько основных причин детских капризов.

- Во-первых, ребенок может капризничать, если его что-то беспокоит, например, у него что-то болит, но сам этого не понимает, просто ощущает дискомфорт. Ведь маленькие дети не могут чувствовать, что происходит в их организме, так, как это чувствует и понимает взрослый.
- Во-вторых, капризничая, малыш, возможно, просто хочет привлечь к себе ваше внимание. Он выбрал такой способ пообщаться с вами, потому что ему не хватает вашего общества, внимания, вашей любви, наконец.

- В третьих, ваш ребенок, вероятно, уже понял, что капризами, слезами и истерикой он может добиться от вас всего, чего захочет. И он начинает этим пользоваться. Это верный сигнал того, что вам не хватает твердости в борьбе с детскими капризами. Но твердость вовсе не означает категоричность и авторитарность. Необходимо спокойно, без криков и наказания дать понять ребенку, что есть в этой жизни правила, которые ни при каких обстоятельствах не могут быть нарушены. Малыш в этом возрасте вполне способен понять, что не все в этом мире подчиняется его желаниям. И в ваших силах объяснить ему это.



- И наконец - вариант четвертый, самый распространенный, на котором мы остановимся подробнее в силу того, что многие родители просто не подозревают о его существовании, объясняя капризы ребенка первыми тремя причинами. И - как следствие - неправильно

себя ведут, только усугубляя ситуацию. Очень часто капризами ваш ребенок выражает протест против чрезмерной опеки и демонстрирует желание быть самостоятельным. Это тем более естественно, если вы придерживаетесь авторитарного стиля воспитания, стремясь привычно диктовать малышу все его поступки. При этом мы руководствуемся самыми лучшими побуждениями, ведь мы знаем «как надо». Но в этом возрасте ребенок способен уже критично оценивать это «надо», оно для него далеко не всегда очевидно. Именно поэтому лучше спокойно объяснить ребенку, почему вы именно этого от него хотите, чем требовать безусловного послушания. Ведь очень часто малыш реагирует именно на категоричный тон запрета, не оставляющего ему никаких альтернатив для проявления самостоятельности, а не на сам смысл. Многочисленные исследования психологов показывают, что ребенку уже с раннего возраста для гармоничного развития необходим определенный баланс между опекой (запретами) и свободой. Он должен

чувствовать, что его не только опекают, но и дают ему право самостоятельного выбора, уважают его. Многие родители, уверенные, что придерживаются демократического стиля воспитания, на самом деле ведут себя прямо противоположным образом. Такие «заботливые» мамы буквально шагу не дают ступить своим чадам самостоятельно: «Туда не ходи», «Это не трогай», «Здесь не играй!». Всегда ли необходимо оберегать малыша от неприятностей? Ваш ребенок не кукла и не кусок глины и во многом творит себя сам, нравится вам это или нет. Ему необходимо все узнать и все попробовать самому, а без набивания шишек это не получится. Гораздо полезнее объяснить ребенку, как надо поступать в той или иной ситуации и какие последствия его ждут в случае того или иного поступка, а не запрещать все подряд. И пусть он сам сделает выбор. Не бойтесь этого. Гораздо больше, чем настойчивое упрямство, вас должно насторожить безоговорочное послушание малыша.

Как предотвратить истерику?

Главное ваше оружие в этом случае – внимательность, ведь вспышку детского каприза легко упредить. Дети скорее раздражаются плачем и криком, когда они устали, проголодались или чувствуют, что их торопят. Постарайтесь предвидеть такие моменты: не отправляйтесь в магазин за покупками, когда ваш ребенок проголодался.

Если ребенок находится в самом начале своей эмоциональной атаки, подловите его, что называется, налету и тут же объясните последствия, которые могут вызвать его действия. Просто, но доходчиво донесите до него мысль, что его действия неприемлемы и он ничего ими не добьется.

Что делать, если истерика началась



Первое и самое важное – постарайтесь не раздражаться и контролировать ситуацию. В противном случае вы можете стать жертвой манипуляции со стороны своего ребенка.

Сперва постарайтесь отвлечь своего ребенка. Маленькие дети более склонны реагировать на просьбу родителей сделать что-то, чем прислушаться к просьбе прекратить делать что-

то. Поэтому, если ваш ребенок кричит и плачет, попросите подойти к вам, дайте ему что-нибудь в руки, вместо того чтобы требовать прекратить крик. В первом случае он более охотно выполнит просьбу.



Если же дело дошло до самой отвратительной громогласной истерики с расцарапыванием лица, катанием по полу, помните, что ни в коем случае нельзя уступать ребенку, иначе каждый ваш поход в магазин будет превращаться в нечто подобное. Постарайтесь хладнокровно перетерпеть эту вспышку и по возможности быстрее покинуть магазин, потому что детские истерики в общественных местах рассчитаны не столько на маму, сколько

на посторонних.

Главное же - это выработать в семье четкую систему запретов и поощрений и строго ей следовать. Нужно учить ребенка выражать свои желания приемлемым способом, объяснять, что криком получить требуемое невозможно, и никогда не потакать его капризам.

А еще очень важно, чтобы все члены семьи в ситуации каприза вели себя одинаково. В противном случае, ваш малыш очень скоро начнет искусно манипулировать папой, мамой, бабушкой и дедушкой, быстро сориентировавшись, какой стиль поведения применять с каждым из них.

Как же нужно лечить капризы?

1. Как только ребенок начинает капризничать, откройте ему свои объятия, уверьте в своей любви и постарайтесь отвлечь его от каприза, который так взбудоражил его. Однако не вознаграждайте малыша ничем.
2. Если вам не удалось это сделать, **ОСТАВЬТЕ РЕБЕНКА В ПОКОЕ**, не обращайтесь на него внимания. Дайте ему отвести душу, но не принимайте в

этом участия. Его гнев — это в какой-то мере лишь попытка убедить вас и весь мир, что у него «жестокая» мать.

3. Самые эффективные способы лечения капризов — те, которые «разоружают» ребенка, вынуждают понять, что вы никогда не отнесетесь всерьез к его причудам. Оставайтесь спокойными и равнодушными к его поведению, что бы он ни делал. Ваши родители, чьим мнением вы, конечно, дорожите, поймут вас, потому что сами прошли через такой же крестный путь. Не придавайте значения чувству неловкости и растерянности, которое обычно возникает при этом, потому что ваши связи с ребенком гораздо важнее отношений с близкими. Если ребенок капризничает в многолюдном магазине или в каком-нибудь другом месте, где вы не хотели бы ударить в грязь лицом, вынесите его оттуда на руках, и пусть он поплачет на воле сколько ему угодно.

Первые капризы чаще всего начинаются дома. Это объясняется тем, что ребенок большую часть времени проводит в квартире, в обществе родителей. Так что если вы справитесь с первым капризом, то легко избежите его повторения в общественном месте. Помните, гораздо легче осилить первый или шестой по счету каприз, нежели сотый или двухсотый. Действуйте разумно с самого начала, и тогда вам не придется долго страдать.

Когда буря утихнет, поговорите о ребенке ласково. Расскажите ему, как вас огорчило, что он бушевал из-за сущего пустяка. Выразите уверенность, что в дальнейшем он будет вести себя лучше, но сообщите ему также: все дети иногда поступают подобным образом — поскольку каприз может повториться. Уверьте ребенка, что вы все равно любите его и убеждены: он никогда больше не станет вести себя плохо, даже если что-то будет не так, как ему хочется.

Такая реакция на капризы ребенка столь же важна, как и те рекомендации, что предложены выше. Подобный разговор с малышом необходим, чтобы у него не возникло чувство вины, как это нередко случается после бурных всплесков гнева.

Дети не умеют управлять ни своим возмущением, ни чувством вины. И я всячески избегал бы также какого бы то ни было проявления ярко выраженного недовольства и неодобрения после того, как капризное поведение закончится и ребенок успокоится. Вместо того чтобы вымещать на нем свои чувства, угрожать или упрекать, лучше напомните ему, что он уже достаточно наказал самого себя, и покажите, что вы любите его, хотя его поведение и не было похвальным.

Если ребенку уже 6 или более лет, а вам до сих пор еще не удалось преодолеть его капризы, советы, приведенные выше, остаются в силе, только вам потребуется больше времени, чтобы изменить его поведение.

Наблюдайте и управляйте всеми бурными проявлениями эмоций ребенка, и вам будет легче научить его выражать их более приемлемыми способами.