

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Подготовила старший воспитатель Синикова Г.Л.

«Капризы и упрямство детей дошкольного возраста»

Капризы, истерики, **упрямство** довольно часто встречаются в детском **возрасте**, и родители иногда должны проявлять чрезвычайную гибкость, чтобы найти правильный подход к такому ребенку.

Имея дело с **упрямством** или **капризами**, важно не дать ребенку почувствовать себя униженным. **Упрямство** это не поведенческая патология, а защита, способ самоутверждения. Дети часто не могут выразить словами свои мысли и чувства и, поэтому реагируют на то, что происходит в их жизни, через свои эмоции. Через **упрямство** или **каприз** ребенок справляется с напряжением, другого способа он не знает, и если его не обучать другим способам, **упрямство** и истеричность могут стать чертой характера ребенка.

Капризные дети, как правило, довольно умные, самолюбивые и обладают повышенным чувством собственного достоинства и гордости. Это активные и энергичные от природы дети. Такие дети не реагируют на наказания или дают временную реакцию, но вскоре опять будут развязывать борьбу за власть. Проявление силы со стороны родителей это стимул для **детей** использовать все свои интеллектуальные данные, чтобы не сотрудничать, а победить родителей. Но главная задача в другом: дети должны использовать свой интеллект, чтобы приобрести важные жизненные навыки, такие как самодисциплина, ответственность, сотрудничество, умение разрешать конфликты.

Понятия "**капризы**" и "**упрямство**" очень родственные и четкой границы между ними провести нельзя. И способы преодоления **капризов** и **упрямства** **одинаковы**.

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.

Капризы - это действия, которые лишены разумного основания, то есть "Я так хочу и все!" Они вызываются слабостью ребенка и в определенной степени выступают как форма самозащиты.

Период **упрямства** и **капризности** начинается примерно с полутора лет. Как правило, эта фаза заканчивается к 3, 5- 4 годам. Случайные приступы **упрямства** в более старшем возрасте тоже **возможны**. Пик **упрямства** приходится на 2, 5- 3 года жизни. Мальчики **упрямятся сильнее**, чем девочки. Девочки **капризничают чаще**, чем мальчики. В кризисный период приступы **упрямства** и **капризности** случаются у детей по 5 раз в день. У некоторых детей – до 19 раз! Если дети по достижению 4 лет все еще продолжают часто **упрямиться** и **капризничать**, то, вероятнее всего речь идет о "фиксированном **упрямстве**", истеричности, как удобных способах манипулирования ребенком своими родителями. Чаще всего это результат соглашательского поведения родителей, поддавшихся нажиму со стороны ребенка, нередко ради своего спокойствия.

Причины появления **капризов** :

1. **Особенности психического развития ребенка**: в своем развитии ребенок проходит определенные стадии, так называемые **возрасты капризов**, связанные с естественным стремлением к самоутверждению и независимости. В норме естественным (*хотя и необязательным*) является учащение **капризов** в периоды **возрастных кризисов**, когда ребенок особенно чувствителен к воздействиям взрослых и их оценкам, трудно переносит запреты на осуществление своих замыслов.

2. Смена обстановки. Например, когда у ребенка появляются младшие брат или сестра, малыш чувствует, что перестал быть единственным, и любовь родителей распространяется на кого-то еще. Единственный приемлемый для ребенка способ преодолеть ощущение одиночества — бурный протест, выражающийся в ярких вспышках гнева, злости и агрессии. Недостаток родительской любви — пожалуй, главная причина бесконечных и беспричинных **капризов** и **непослушания**.

3. Различие природных темпераментов ребенка и взрослых. Часто родители предъявляют к своему ребенку требования, выполнить которые он не может именно в силу своих врожденных психологических особенностей. Даже самый спокойный флегматик начнет **капризничать**, если вы попытаетесь разговаривать с ним на языке холерика или сангвиника.

4. Признак или следствие физического недомогания. Ребенок может **капризничать**, если его что-то беспокоит, он болен, но сам этого не понимает. Ведь дети не могут чувствовать так, как чувствуют взрослые, что происходит в организме.

Капризы могут быть и на этапе выздоровления ребенка. Когда он уже хочет принимать активное участие в подвижных играх, а ему еще нельзя, необходимо продолжать лечение. Он этого не осознает и начинает **капризничать**.

5. Могут возникнуть **капризы и от переутомления**, и от перенапряжения, и от перенасыщения впечатлениями. Детский ум и воображение нельзя нагружать множеством развлечений. Даже самые приятные впечатления, но в большом количестве, не приносят ребенку тех удовольствий, на которые рассчитывают взрослые, желая доставить ребенку приятное.

6. Недостаток внимания со стороны взрослых или гиперопека. Ребенок хочет привлечь к себе внимание. Он выбрал такой способ пообщаться с вами, потому что ему не хватает вашего общества, любви. Особенно часто **капризы** по этой причине встречаются у тех **детей**, которые окружены излишней заботой и вниманием. Этим малыши начинают злоупотреблять уже на бессознательном уровне.

7. Реакция на родительский запрет. **Капризничая, ребенок хочет добиться чего-то желаемого:** подарка, разрешения гулять или еще чего-то, что родители запрещают из каких-то непонятных малышу побуждений.

Подобная реакция может возникнуть, если запрет касается свободы ребенка.

Подумайте, сколько раз за день он слышит: «Не бегай, не вертись, не ползай, не шали!»

8. Самоутверждение. Ребенок выражает протест против чрезмерной опеки и демонстрирует желание быть самостоятельным. Он должен чувствовать, что его не только опекают и окружают заботой, но и дают право самостоятельного выбора, понимают и уважают его.

9. Заласкивание ребенка, потакание всем его прихотям при полном отсутствии разумных требований к нему (*так называемые "капризы баловня"*).

10. Безразличное (*мало эмоциональное*) или неотчетливо выражаемое отношение к позитивным и негативным образцам поведения и действиям ребенка, отсутствие четкой системы поощрения и наказания (*"капризы безнадзорного"*)

Помните, что **капризы и упрямство** невозможно победить в один день.

Придерживайтесь простых правил общения:

- Посадите ребенка к себе на колени или опуститесь на корточки, чтобы быть с ним на одном уровне, это даст вам больше шансов на его внимание;

- Удерживайте зрительный контакт с вашим ребенком, он должен смотреть вам в глаза, а не в пол – пока он смотрит на вас, он вас слышит;

- Выдержите паузу, прежде чем реагировать, потому что если вы не сдержите себя, повысите голос, шлепните, ребенка уже трудно будет перенаправить.

- Говорите спокойным, уверенным тоном без раздражения

- просьбу или указание формулируйте четко и ясно, стараясь уместить свою речь в одно – два предложения

- Правило должно быть конкретным и его повторять необходимо несколько раз

- Нельзя разрешать сегодня то, что было запрещено вчера

- Дети во всем видят ваш пример: не позволяйте себе то, что запрещаете делать ребенку

Чтобы изменить поведение ребенка, надо придерживаться определенной политики.

Не спорьте с ребенком в момент истерики или **упрямства**. Не пытайтесь в это время что-либо внушать вашему ребенку или пытаться изменить силой. Ругань в такой ситуации не имеет смысла. Он сильно возбужден и не может вас понять. Вступая в дискуссию с **капризным ребенком**, вы ухудшаете ситуацию.

Никогда не используйте силовых методов, не показывайте своего морального и физического превосходства. 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.

Задавайте вопросы. Перестаньте объяснять и уговаривать, начните задавать вопросы ребенку: «Что мы должны делать сейчас? Что будет, если ты не оденешь эти сапоги или не уберешь

игрушки? У тебя есть идеи, как решить эту проблему?» Пусть ребенок сам объяснит, почему надо выполнить вашу просьбу или объяснит причину отказа. Так ребенок сильнее мотивирован, чтобы работать с вами, а не против вас.

Не фиксируйте внимание на **капризе**. Не предавайте большого значения **упрямству и капризности**. Примите к сведению приступ, но не очень волнуйтесь за ребёнка. **Каприз требует зрителей**, оставьте ребенка в покое, не обращайтесь на него внимания. Дайте ему отвести душу, но не принимайте в этом участия. **Каприз** – это своеобразный спектакль, где главный актер – ваш ребенок. Если нет *«зрителей»* (мамы, например, не кому и показывать концерт. Постарайтесь схитрить: "Ну, ты покричи вдоволь, а я пока пойду чай с новыми конфетами попью". Уходите в другую комнату и не показывайте *«новых конфет»*

Твердое **«НЕТ»**. Будьте настойчивы в поведении с ребенком. Если вы сказали *«Нет»*, придерживайтесь и дальше этого же мнения. Не сдавайтесь, даже когда ребенок закатывает истерику в общественном месте. Чаще всего помогает только одно – взять его за руку и увести

Уступки имеют место быть, если они педагогически целесообразны и оправданы логикой воспитательного процесса. Если ребенок должен ложиться спать в 21 час, но при этом он упорствует, что не устал и еще хочет играть, заключите с ним договор, если он будет играть спокойно и разберет постель, в таком случае вы ему доверяете самому лечь спать на полчаса позже.

Ваше внимание. Дети всегда ищут внимания своих родителей, они будут пытаться получать его либо с помощью положительного поведения, либо негативного. И если ребенок думает, что он больше владеет вашим вниманием с помощью **капризов**, он будет продолжать это чаще использовать.

Демонстрируйте ребенку креативные методы совладания с ситуацией. Например, если ребенок отказывается убирать вещи и игрушки в своей комнате, а вы чувствуете, что не способны больше даже говорить с ним об этом, устройте соревнование на самое быстрое время по сбору игрушек (*или кто больше соберет игрушек*). Ребенок должен выполнить ваше требование с мыслью, что оно совпадало с его желанием.

Учите ребенка определять цель своих поступков (*«Что хочешь? Зачем?»*), подбирать варианты действий (*«Как и что надо сделать»*) и предполагать результат (*«Что тогда получится»*)

Предоставьте ребенку право выбора! К примеру, если вы собираетесь пойти с ребенком на прогулку, не следует спрашивать его, хочет ли он пойти гулять, если вы заранее знаете его ответ. Поинтересуйтесь, хочет ли он пойти гулять в парк или во двор, хочет ли он надеть на прогулку ту или другую одежду. Ситуации выбора имеют для **упрямого** ребенка большое значение. Выбрать, как играть, что есть или что одеть, это для ребенка символ его способностей, его статуса.

Не относитесь к ребенку предвзято. Помните, что с каждым годом ребенок стремится к большей самостоятельности. Он хочет и может многое делать сам, особенно то, что ему интересно. Предоставьте ему такую возможность. Не страшно, если ребенок ошибется или не получится с первого раза. Важен сам опыт – ведь на ошибках учатся, причем не на чужих, а только на своих.

Предъявляйте ему разумные требования! Ваш ребенок может понять, что такое *«Нельзя»*, *«Надо»* и *«Можно»*. Только вы должны ему четко объяснить такие понятия, они помогают ребенку управлять своим поведением. Надо убрать игрушки, почистить зубы и т. п. Нельзя разбрасывать вещи и т. п. "Можно" формирует в сознании ребенка правила поведения, на основе которых формируется дисциплинированность и ответственность: "Можно пойти погулять, после того как уберешь игрушки (*выучишь уроки*)" и т. д. Слово взрослого и его собственные усилия могут обеспечить желаемое поведение.

Рассказывайте ребенку о своих чувствах и неприятных переживаниях, когда он **капризничает**. Спрашивайте *«А тебе нравится, когда я на тебя кричу? Вот и мне неприятно»*, *«Ты меня не слышишь? Тогда я тебя сегодня тоже не услышу»*, и постарайтесь не отвечать ребенку весь вечер. Так ребенку легче понять, к чему приводит его поведение.

Не забывайте хвалить ребенка, когда он этого заслуживает. Помните, НЕЛЬЗЯ хвалить за то, что достигнуто не своим трудом или не стоило никаких усилий со стороны ребенка. А также из жалости или желания понравиться. НАДО хвалить за поступок или действие, ради которого ребенок приложил свои усилия и постарался сделать лучше, чем в прошлый раз. Только тогда ребенок поймет, что вы его действительно цените, и начнет гордиться собой и уважать Вас.

Помните, что **капризы** тормозят развитие ребенка.

Причем правило это не имеет исключений