

«Детские капризы. Как справиться?»



Каждый родитель желает, чтобы их дети росли здоровыми, умными, спокойными и покладистыми. Однако спокойные и послушные дети сегодня редкость. Рано или поздно родители встречаются с такой проблемой, как капризы у детей, когда ребенок плачет, кричит и не поддается на какие-либо уговоры. В чем же причина их возникновения и как с ними бороться?

Сразу скажу, что речь в данной статье пойдет о капризах, которые свойственны здоровым детям с хорошим настроением и интересом ко всему окружающему, так как применительно к больному ребенку капризы являются естественным явлением.

В переводе с французского слово «каприз» означает «упрямство, упорство, прихоть». Чаще всего детские капризы выражаются в виде плача или сильного крика, сопровождающегося резкими движениями (махание руками, топание ногами или даже падение на пол). Следует отметить, что они могут возникать у ребенка разных возрастов, следовательно, и носить разный характер.

Грудные дети, как правило, плачут от испытываемого чувства какого-либо дискомфорта. Конечно, это нельзя назвать прихотью, это больше похоже на просьбу о помощи. Каждый возрастной период ребенка сопровождается разными кризисами, которые ярко и эмоционально ими переживаются. Именно в период возрастных кризисов ребенку просто необходим особый подход и чуткость взрослых. Важно воспринимать такое поведение ребенка в эти периоды как естественную психологическую реакцию. Однако при неправильном воспитании они могут перерасти в привычную форму поведения. Первые годы своей жизни ребенок осознает себя как личность и активно познает окружающий мир. В это время малышу хочется все потрогать, ощупать, сдвинуть с места, взять в рот, то есть понять, что и каким образом работает. То же самое происходит и в отношении родителей. Ребенок пытается испытать, какова будет реакция взрослых на то или иное поведение, каковы будут их действия в случае, если проигнорировать их замечания?

Такого рода эксперименты ребенка с разными формами поведения дают определенный результат, и если этот результат именно тот, который хотел ребенок добиться, то этот способ поведения наиболее запомнится и отложится в сознании, как более действенный. Отсюда можно сделать вывод, что родители, зачастую, сами виноваты в истериках своего ребенка.

Как правило, капризные дети вырастают в семьях, где родители чрезмерно балуют и одаривают лаской своих чад. Непрестанное внимание может утомить ребенка, и если поначалу он будет радоваться и смеяться, то в дальнейшем это может закончиться его плачем. На бесконечное внимание со стороны взрослых психика ребенка реагирует плачем и криками. Поэтому, перед тем как начать искать способы борьбы с ними, необходимо реально оценить свое общение с ребенком.

Однако недостаток внимания со стороны взрослых, их равнодушие по отношению к малышу также приводит к их возникновению. Таким способом ребенок хочет привлечь к себе родительское внимание. Известно, что дети, у которых острая нехватка материнского внимания, любви и ласки, часто делаются раздражительными и отстают в развитии.

Другой предпосылкой взращивания капризулей является непоследовательность действий со стороны родителей или отсутствие единства в требованиях, предъявляемых к ребенку. К примеру, если вчера во время дневной прогулки вы разрешили своему чаду походить по лужам, а сегодня внезапно воспретили, то слёз ребенка избежать не удастся, как и переубедить, что этого делать нельзя! Ведь вчера было можно! Поэтому, если когда-то вы запретили ребенку какое-то действие, постоянно настаивайте на том, что этого делать нельзя. Или, например, мама очень требовательно относится к воспитанию ребенка и многое ему запрещает, тогда как бабушка многое из запрещаемого мамой ребенку разрешает. В данном случае ребенок быстро сообразит, что в бабушкином случае можно и пофокусничать, а вот при маме это бесполезно. Частое «подстраивание» под каждого взрослого сильно нагружает психику малыша и его нервную систему, что в результате приводит к истерикам и срывам. В данном случае сформировать план борьбы с ними не удастся, поскольку взрослые не имеют общей позиции.

Дети, которые ни в чем не ограничены взрослыми, также часто бывают капризными. У них не вырабатывается умение себя сдерживать, контролировать свои желания и эмоции. Поэтому очень большое значение имеет своевременное приучение ребенка к самоограничению. Слово «нельзя» ребенок должен понять и запомнить одним из самых первых. Но здесь важно не переусердствовать, бесконечно ставить запреты не надо. Нужно запрещать действительно то, что может каким-либо образом навредить ребенку, и то, чему навредить может уже он (бытовые приборы, ценные вещи и т.д.).

Зачастую родители сами допускают ошибку, требуя от ребенка того, что он не может выполнить или что ему недоступно в силу своего возраста. Естественной реакцией ребенка в данном случае будет, конечно же, каприз. Но его в данной ситуации таковым назвать нельзя. Более правильно будет назвать это формой протеста. Чтобы не совершать такой ошибки впредь, родители должны знать о возрастных особенностях детской психики и причуд того или иного кризисного периода. Именно эти представления помогут родителям в понимании того, как реагировать и бороться с ними.

В возрасте до года у детей речь еще не сформировалась, поэтому плач выступает в качестве сигнала взрослым, которым ребенок сообщает о том, что у него что-то болит или он мокрый, или голоден и т.п. Поэтому детские капризы в этот период, в общем-то, и не являются таковыми. Внимательные родители, понаблюдав за ребёнком, достаточно быстро научатся понимать, что именно требуется их малышу, что он хочет выразить своим криком.

В этом возрасте очень мало причин детских «выкрутасов»:

- Вероятно ребенок мокрый. Поменяв пеленку или подгузник, скорее всего, он успокоится.
- В случаях, когда ребенок голоден.
- Мучают газы. Часто бывает так, что ребенок накормлен, сухой, но все равно плачет и при этом сучит ножками. Это говорит о том, что у него болит животик. Примерно до 3-4 месяцев кишечник у детей еще не до конца сформирован, бывает, что материнское молоко он плохо воспринимает. Для уменьшения боли следует положить на животик малыша нагретую утюгом пеленку и прижать его животиком к себе. Тепло быстро успокоит малыша и уменьшит болевые ощущения.
- Также причиной капризов в этом возрасте может стать болезнь малыша. Если малыш начинает плакать и проситься на руки, необходимо понаблюдать за ним. Если есть хоть какие-нибудь признаки болезни необходимо вызвать врача.
- Нарушение режима ребенка также может вызвать капризы у малыша. Очень важно строго соблюдать режим дня, поскольку ребенок привыкает к тому, что он в определенное время кушает, спит, гуляет, и любой сбой может вызвать у него беспокойство.

А вот настоящие капризы у детей появляются примерно к году. В это время ребенок очень быстро уясняет, что на его плач родители живо реагируют, поскольку он является для них сигналом, что ему что-то требуется. Позднее ребенок начинает делать точно такие же сигналы в целях получения какой-либо понравившейся вещи (конфеты и т.п.). И если родители к году не привили ребенку, что ему дозволено, а что нет, при этом устанавливая границы дозволенного, они ведут себя не последовательно, то причуды ребенка данного

возраста в этой семье становятся обычным явлением.

Как правило, в год ребенок ощущает первый возрастной кризис. Это обусловлено накоплением им определенных знаний и навыков к этому периоду жизни, которые нуждаются в том, чтобы отношения родителей и ребенка перешли на новый этап. В этот период ребенок начинает воспринимать себя личностью, он начинает ходить, говорить, смотреть на мир по-другому. Это и способствует увеличению капризов у детей годовалого возраста. При этом достаточно часто их причиной могут стать сами родители.

К примеру, неуверенной походкой идет малыш и, не удержав равновесие, падает, но не плачет. Ребенок не успевает понять, что произошло, к тому же и падать было не больно, так как лететь невысоко, однако родители тут же с испуганным видом, аханнями и оханьями подбегают к ребенку и берут его на ручки, в результате ребенок плачет. Здесь представлена самая распространенная ошибка взрослых. Ребенок в этот момент заплакал не от боли, а от суеты и испуга родителей в этот момент. Этим они акцентировали внимание малыша на факте падения. В результате при каждом своем падении ребенок будет плакать, поскольку однажды родители поторопились с помощью, которая была вовсе не нужна, и не дали малышу самостоятельно справиться с первыми трудностями. Вот вам, пожалуйста, родители сами взрастили капризного ребенка.

Примерно в конце первого года жизни интересы ребенка распространяются уже за пределы кровати, манежа или коляски. Ему хочется все пощупать, взять, затащить в рот. Однако оказывается, что его потребности, которые уже существенно возросли, он не может полностью удовлетворить, так как на пути возникает множество запретов и окриков. Детям в этом возрасте очень нравится открывать разные коробочки, греметь крышками от кастрюли, ложками и т.п. Только какая-либо вещь его заинтересовала, родители, бабушки и дедушки тут же ее отнимают. Конечно, в этом случае реакцией малыша будет протест, выражающийся в виде крика, ведь иначе он пока не умеет. В данном случае разрешить играть с такими «игрушками» ребенку можно, только перед этим следует убрать те из них, которые для него пока не желательны, чтобы не спровоцировать капризы.

На втором году жизни они возникают чаще всего от того, что они пока не могут четко выразить и сформулировать словами то, что им нужно, а непонимание со стороны взрослых вызывает в них сильное возмущение. Родители должны знать, что в некоторые возрастные периоды ребенок может быть очень раздражительным. Например, малыш, некогда обожающий процедуру купания, вдруг отказывается лезть в ванную, или перестает садиться на любимый горшок, тогда как до этого проблем с ним не возникало, или наотрез отказывается от любимой кашки. При этом такие яростные отказы сопровождаются криками и плачем. Такое поведение малыша не стоит списывать на обычные выкрутасы и тем более пытаться их побороть. Стоит сначала выявить причину их появления. Почему вдруг ребенок начал яростно отказываться? Чаще всего причина таится в каких-либо упущениях. Может быть, в ванне была вода горячее обычного, или во время прошлого купания в глазки малыша попала мыльная вода, или горшок больно врезался в кожу, или каша оказалась пересоленной, или произошло что-то другое, неприятное малышу, которое врезалось ему в память и которое он не смог вам объяснить,

в силу недостаточности словарного запаса. В данном случае отчаиваться и огорчаться не стоит, как не стоит настаивать на своем. Спустя некоторое время малыш забудет все неприятные моменты и вновь согласится на купание и все остальное.

Не редко случается, что капризы у ребенка второго года жизни возникают по причине его переутомления, смены обстановки или они вызваны его болезнью. Если вдруг причина такого поведения вам не понятна, подождите, не пытайтесь настаивать на своем. Этим вы не зафиксируете его внимания на инциденте, в результате про неприятные ощущения он быстро забудет. В этом возрасте погасить такое поведение ребенка еще довольно просто. В этот период ребенку необходимо позволять выполнять новые действия. Например, при кормлении можно дать ему в руку ложку, или разрешить попытаться натянуть обувь и т.п. не мешайте малышу исследовать свою квартиру, просто предварительно уберите с его пути опасные предметы. Необходимо помнить, что этот малыш уже индивидуальность, имеющая свои эмоции, желания и настроение.

Где-то к трехлетнему возрасту формируется модель общения между родителями и ребенком. К этому моменту у ребенка практически сформирован характер и отношение к себе и окружающим. Именно в этот период их самооценка сильно завышена, но в этом нет ничего ненормального. Но где-то в три года возникают настоящие капризы, более эмоциональные и изощренные, от которых родители сходят с ума и зачастую не знают как вести себя в этой ситуации и что делать. Даже довольно спокойные до этого момента детки вдруг часто начинают говорить «не хочу», «нет», «не буду», при этом поведение их отличается агрессивностью, визгами, криками, бросанием на пол предметов и вещей, и даже падением на пол. Родители в данной ситуации приходят в растерянность, при этом эти инциденты происходят не только в домашних условиях, но и на улице на глазах у прохожих, в магазине и т.п. Важно понимать, что такое поведение ребенка пока не является устоявшимся, просто ребенок экспериментирует с механизмами воздействия на родителей.

На третьем году жизни капризы требуют своевременной перестройки отношений между родителями и ребенком. Этот период в жизни ребенка можно назвать трудным. Он как бы отдаленся от взрослых и делает попытки сформировать с ними новые отношения с позиции своего осознанного «я». Непонимание этого со стороны родителей вызывает у ребенка возмущение в яркой эмоциональной форме. В данном случае родители должны постараться установить более глубокий контакт с собственным чадом, всячески поощряя его инициативу и не ограничивая первые самостоятельные «шаги». Именно такой подход поможет справиться с такими проявлениями у детей.

Капризы пятилетнего ребенка, можно сказать, практически схожи с их проявлениями у детей трехлетнего возраста. Разница лишь заключается в том, что ребенок уже подросток, поэтому манипуляция им родителями происходит уже более осознанно. То есть ребенок уяснил для себя, что слезы, нытье, крик, дергание себя за волосы могут творить настоящие чудеса, позволяют добиться от родителей чего угодно. Ибо при виде рыдающего своего чада многие родители просто теряются, не могут размышлять логически, и соглашаются на все что угодно, лишь бы дитя успокоилось. Если дела настолько плохи, то таким родителям можно лишь посочувствовать, ведь они до сих пор

понятия не имеют, как бороться с истериками своего дитя.

Нередки случаи, когда взрослые, делая попытки урезонить разбаловавшегося и орущего ребенка, повышают на него голос, что в корне не правильно. Они не понимают, что ребенка следует всего лишь научить высказывать свои потребности нормальным тоном и голосом, а не криком. При этом на каждую его просьбу, высказанную нормальным человеческим языком, сразу же реагировать, и игнорировать, если просьба была высказана в виде требования на повышенных тонах. Если родители будут реагировать таким же повышением голоса на требования ребенка, то ребенок четко себе уяснит, что решение абсолютно всех проблем может осуществиться только с помощью крика. Ребенок в этот период может прекрасно анализировать поступки взрослых и применять их на себя. Поэтому давление на ребенка авторитетом старшего ни к чему хорошему не приведет. Чтобы справиться с истериками пятилетнего ребенка, необходимо подчеркнуто игнорировать малейшие попытки манипулировать вами. В данном случае ребенку следует дать время подумать, для чего же ему необходимо то, что он просит. Если выполнить просьбу невозможно, следует объяснить причину. Постепенно ребенок поймет, что чтобы тебя услышали не обязательно кричать и плакать, а также что не любое его желание выполнимо. Знание и понимание ребенком причины, по которой не может осуществиться желаемое, позволит ему не так болезненно принять отказ. Ведь если нет отрицательных эмоций - нет капризов.

Как отучить ребенка от капризов?

Как говорилось ранее, эти проявления могут случаться даже у самых послушных и спокойных детей. При этом происходить это может в любом возрастном периоде. Поэтому в процессе воспитания ребенка очень важно правильно бороться с ними. Каприз является следствием неправильного воспитания. Если не хотите самостоятельно взрастить в своей семье привереду, ни в коем случае не балуйте своё чадо. Формируйте у малыша самостоятельность и уверенность в себе. Развивайте умения и навыки, благодаря которым он сможет делать что-то, помимо того, что требуется в детском саду или школе. Например, учите его шить, вязать, плести из бисера, лепить, посещайте с ним танцевальные кружки и т.п. Важно своевременно изменить стратегию общения с ребенком. Нельзя делать за ребенка то, что он уже в состоянии прекрасно сделать самостоятельно, даже если хочется сделать это быстрее и лучше. Пусть ребенок попробует помогать вам по дому (мыть пол, мыть посуду и вытирать тарелки и т.п.). По мере появления результатов малыш будет по праву гордиться ими. Это поможет ребенку самоутвердиться.

Необходимо вовремя сменить тактику и стратегию вашего общения с ребенком. Не делайте за ребенка то, что он уже может сделать сам, не смотря на то, что сами вы сделали бы это и лучше, и быстрее. Пусть и он тоже пробует, учится – помогает мыть пол, стирает свои носочки, ставит тарелки на стол. Это поможет его самоутверждению, а это стоит дороже, чем разлитая вода или разбитая тарелка!

Чтобы отучить ребенка капризничать родителям важно самим научиться стоически противостоять глупым желаниям ребенка. Ведь стоит хотя бы раз пойти на поводу у ребенка, то в перспективе малыш постоянно будет добиваться своего посредством крика и

требовательного поведения. Если все же ситуация дошла до того, что каприз все-таки случился, родители должны подойти к ребенку и обнять его, стараясь отвлечь внимание. При этом ласковым голосом сказав слова любви в его адрес. Ни при каких обстоятельствах не следует отступать, и давать ему то, из-за чего, собственно, весь сыр-бор. Если ребенок успокоиться никак не может, не реагирует ни на какие уговоры, просто оставьте его в покое. Ситуацию никак не комментируйте происходящее, а просто проигнорируйте его. Желательно оставить в данный момент ребенка наедине с самим собой. Крики и плач, скорее всего, быстро пройдут, поскольку одному плакать неинтересно, слушателей-то нет. После того, как ребенок уже успокоится, следует к нему подойти и поведать о том, что его поведения очень вас расстроило и огорчило.

Если ребенок не успокоился, и каприз у него перерос в истерику, необходимо присесть около ребенка, чтобы ваши глаза были с ним на одном уровне. Затем необходимо спросить ребенка о том, что он желает, при этом он должен четко сформулировать вслух свои потребности. Если сделать он этого не может, необходимо обнять его и прижать к себе, разговаривая при этом с ним мягким и спокойным голосом. Если ребенок вдруг сделает попытку вас ударить, просто придержите его руку, но не отталкивайте его, при этом ребенок постоянно должен слышать ваш успокаивающий ласковый голос. Этим вы дадите ему почувствовать поддержку с вашей стороны.

Самым лучшим подходом в борьбе с детскими выкрутасами является большее внимание к нему с вашей стороны, узнавание его потребностей, объяснение причин, по которым вы ему отказываете в просьбе. Стоит отметить, что свой отказ ребенку необходимо аргументировать. Слова «нельзя, и всё!» или «потому что я так сказал(а)» могут сформировать у ребенка неверное представление о том, что добиться чего-то можно только в приказном порядке.

В случаях возникновения разногласий между вами и ребенком не следует повышать на него голос или пугать каким-либо наказанием. Просто постарайтесь с ним договориться. Умение приходить к соглашению пригодится и во взрослой жизни.

Всегда хвалите малыша за хорошее поведение. Если вы будете постоянно акцентировать внимание ребенка на негативных действиях, то эти действия будет воспроизводить постоянно, чтобы привлечь ваше внимание. Развивайте в ребенке положительный настрой в поведении, создавайте благоприятную домашнюю атмосферу, устанавливайте контакт с малышом через совместные прогулки, развлечения, приготовления любимого лакомства и т.п. - это снизит желание ребенка быть в оппозиции, научит расставлять приоритеты, дожидаться обещанного удовольствия.

Всегда предоставляйте малышу возможность выбора. Не принуждайте ребенка подчиняться вашим требованиям. В случаях возникновения конфликтов следует создавать приятные для ребенка перспективы, что поможет ему смириться с тем, что сейчас нужно сделать что-то, что ему не нравится. Например: «Саша, сейчас необходимо убрать на место разбросанные игрушки, а потом я дам тебе все необходимое, и ты будешь рисовать».

Когда ребенок маленький старайтесь, чтобы он не переутомлялся, поскольку это может привести к капризам. Следует переключать внимание ребенка с одного занятия на другое, поскольку детские выкрутасы могут быть следствием недостатка впечатлений у ребенка.

Старайтесь меньше давать ребенку смотреть телевизор, а до трех лет вообще не стоит этого делать. Частая смена картинок на экране телевизора сильно раздражает несформированную детскую психику и приводит к перевозбуждению малыша. Лучше заменить это занятие прослушиванием детских песенок или сказок.

Конечно, капризы могут возникать у детей и по причинам более глубокого значения. Например, в негативной, нервной домашней обстановке, бесконечных родительских скандалах. Капризы могут появляться у ребенка из-за того, что ему не хватает чего-то, из-за неудовлетворения его любознательности, скуки и ничего неделанья, нехватки родительского внимания и общения, общения со сверстниками. Какова бы ни была причина нельзя требовать от ребенка хорошего поведения посредством угроз, насилия, унижения, криков, наказаний и оскорблений. Поведение родителей является для детей образцовым. Вряд ли кому-нибудь захочется, чтобы их чадо в будущем, когда станет взрослым, на повышенных тонах разговаривало со своими детьми, женой, мужем или даже с вами. Взрослые должны быть справедливыми и доброжелательными в отношении к ребенку, но твердо пресекать любые намеки на хулиганство. Важно помнить, что любые их проявления у детей возникают не просто так, всему есть причина. Родители должны научиться правильно на них реагировать.