

## Консультация для родителей «УПРЯМЫЙ И КАПРИЗНЫЙ РЕБЁНОК»

Как правило, каждый взрослый вкладывает в понятие «упрямство» своё понимание.

В нём как будто уже содержится некоторый отрицательный оттенок, недовольство поведением детей, которых называем упрямыми. Довольно часто мы смешиваем понятие настойчивости (целеустремленности) и упрямства. И в этом случае своими действиями, реакциями мы можем затруднять развитие самостоятельности, инициативности ребёнка, а эти качества важны для будущего наших детей. У каждого индивида свой запас терпения и спокойствия, поэтому одинаковое поведение детей для одних может быть невыносимым, а для других - просто доставляющим мелкие неудобства. И, конечно, упрямство может и раздражать, и утомлять, и обижать, и злить, и огорчать. Особенно вероятно возникновение такого рода чувств, когда дети в своей настойчивости и «упёртости» не считаются ни с интересами, ни с возможностями взрослых, ни с требованиями ситуации (например, на улице холодно, а ребёнок категорически не хочет надевать шапку). Таким образом, степень упорства ребёнка в настаивании на своем может быть разной; взрослые в силу своего состояния (усталый и раздражительный или доброжелательный, довольный, отдохнувший) могут по-разному воспринимать поведение детей; требования ситуации могут различаться, однако можно выделить общие характеристики, соответствующие упрямству. Упрямому поведению свойственны категоричность, нежелание слышать и понимать другого человека, считаться с интересами, возможностями, желаниями других людей и требованиями ситуации. В психологии существуют представления о причинах упрямства и возрастных периодах, когда дети упрямятся особенно активно. Что же стоит за проявлением упрямства?

В развитии детей существуют возрастные периоды, когда желание настаивать на своем, делать наперекор другим (особенно взрослым) усиливается. Это связано, прежде всего, с так называемым кризисом трех лет и подростковым возрастом. В это время желание делать многое, если не все, по-своему, самостоятельно столь сильно, что любые действия со стороны взрослых, противоречащие ему, вызывают реакции протеста. Поведение ребенка определяет девиз «Я сам». Несмотря на то, что все дети проходят через периоды возрастных кризисов, у одних они протекают в мягкой форме и довольно быстро, другие же переживают их остро, бурно, с сильным обострением отношений с родителями, причем процесс этот может затянуться

на долгое время. Как будет протекать кризис, зависит не только от особенностей самовыражения ребенка, но и от поведения взрослого. Как показывают исследования, мягче эти периоды проходят в семьях, где взрослые проявляют уважительное отношение и интерес к мнению ребенка, его точке зрения, где часто звучат вопросы: «Как ты думаешь?», «Что было бы тебе интересно?», «А как считаешь ты?» и т. д., а также где ребенку время от времени предоставляют возможность выбора.

Детское упрямство может вызываться чувствами обиды, злости, гнева, обращенными к родителям.

В этом случае оно выступает средством мести, когда ребенок поступает вопреки («назло») взрослым. Такое поведение может свидетельствовать об имеющемся в настоящее время кризисе в отношениях между родителями и ребенком, о каком-то конфликте в общении.

Упрямство - это доступная для ребенка форма заявления о себе, о своих желаниях, чувствах. Осознавать свои желания и выразить их в понятной для окружающих форме - непростая задача для ребенка.

Ситуации проявления детского упрямства сложны еще и потому, что в них есть нечто, что вызывает у взрослых очень сильную эмоциональную реакцию. Часто мы бываем столь сильно вовлечены эмоционально в ситуации, где проявляется упрямство детей, что уже не можем спокойно проанализировать их, найти какое-либо здравое, разумное решение. Что делает эти ситуации столь сложными для взрослых и особенно для родителей? Возможно, дело в том, что в детском упрямстве многие взрослые усматривают вызов собственной компетентности воспитателя, угрозу своему авторитету в глазах ребенка. И именно это обстоятельство подогревает наше желание бороться с упрямством. Когда все силы направлены на борьбу, очень трудно разобраться в причинах того, почему ребенок ведет себя подобным образом. В этом случае появляется опасность потерять из виду самого ребенка, потому что все внимание сосредотачивается на целях, которые взрослый ставит перед собой. Цели могут быть самыми разными, например: «Я должен заставить ребенка понять, что родителей надо слушаться», «Я докажу, что я сильнее» (умнее, старше и т. д.). Цели разные, но в них есть общая черта: ребенок становится средством их достижения.

Когда взрослые, стремясь доказать свою компетентность, упорно настаивают на своем, то в этом пресловутое упрямство проявляется не меньше, чем у

детей. Таким образом, получается замкнутый круг, где упрямое поведение одного человека порождает и поддерживает подобные реакции у другого.

Какие чувства могут возникать у взрослых, когда упрямятся дети, нам более или менее понятно, а что может чувствовать ребенок, когда его заставляют делать что-то, чего он не хочет, борются с его упрямством?

Вспомните свою детскую ситуацию, когда вы упрямылись, но взрослые не считались с вашим «не хочу». Это может быть какая-то конкретная ситуация, возникшая всего раз в жизни или раз за разом повторяющаяся. Вспомните, где это происходило, сколько вам было лет. Оживите в памяти, как взрослые заставляли делать что-то так, как они считали нужным, что они говорили при этом. Как вы себя чувствовали в этой ситуации? Что вам хотелось сделать? А теперь вернитесь в настоящее время. Через призму своих воспоминаний бывает легче понять и разглядеть собственного ребенка. Часто дети воспринимают борьбу с их упрямым поведением как борьбу с ними самими, они могут чувствовать беспомощность, ненависть, грусть, жалость к себе, обиду, злость, страх. У ребенка в этот момент могут возникать разные желания: пошалить еще, ударить родителя, сломать что-либо, убежать и спрятаться, плакать, кричать. Как перейти от противостояния к взаимопониманию:

- Если ребенок упорствует в своем нежелании делать что-либо, имеет смысл уточнить, расспросить, чего именно он не хочет. Доброжелательные вопросы стороны взрослых дают ребенку возможность почувствовать, что его хотят понять, а это не что иное, как первый шаг к диалогу.
- Чаще всего за детским «не хочу» прячутся либо какие-то опасения, страхи, либо определённые желания ребенка. Если это опасения, то он, прежде всего, нуждается в поддержке и, получив ее, вероятно, сможет с помощью родителей преодолеть свое «не хочу», которое в этом случае скорее означает «не могу».
- Если за нежеланием делать что-то стоят какие-то другие желания, то надо понять, чего же хочет ребенок. Это непростая задача, поскольку, как уже упоминалось выше, детям сложно осознать свои желания, они часто ощущают их как неопределенное беспокойство, неудовлетворенность. Если ему сложно, предложите несколько вариантов ответов на выбор, но не в утвердительной, а в вопросительной форме:

«Маша, ты сейчас хочешь послушать сказку, порисовать со мной, полепить из

пластилина или что-то еще?» Обратите внимание на следующие моменты:

- Набор предлагаемых вариантов формулируется в виде вопроса, а не утверждения или предложения.

- Используется слово «сейчас», которое фокусирует внимание на желаниях, возникающих «здесь и теперь».

- Родитель не предлагает исчерпывающий список возможных желаний, а интересуется мнением ребенка («Что-то ещё?»).

- Прояснение желаний - это не допрос с пристрастием, самый важный результат заключается в ощущении ребенка, что им интересуются, его хотят понять. Если ребенок настаивает на своём желании (часто вопреки разумным доводам со стороны родителей), то первый шаг заключается в прояснении, чего же он хочет, в выяснении конкретных подробностей. Когда становится понятно, чего же хочет ребенок, не торопитесь выполнять его желание или, напротив, отговаривать его (такой соблазн тем сильнее, чем более нереалистично желание ребенка, а желания могут быть разные, вплоть до абсолютно фантастических).

Следующий шаг - признание права ребенка на его желание. Обратите внимание, что признание права ребенка хотеть того, чего ему хочется, и соглашение выполнять это желание - совершенно различные действия с совершенно различными последствиями.

Когда мы чувствуем, что кто-то признает наше право на то или иное желание, то на первый план выступает состояние радости, легкости, а также возникает или усиливается расположенность к диалогу, сотрудничеству. Опираясь на свой опыт, нам, взрослым, бывает легче понять ценность принятия, признания права на желание для ребенка. Когда желание ребенка обозначено, конкретизировано, когда родитель обозначил свое принятие этого желания и права ребенка на него, становится возможным конструктивное обсуждение его реализации.

Иногда желание ребенка вполне реалистично, но выполнить его можно не сразу, а только через некоторое время. В этом случае надо поговорить о том, когда это будет возможно, обсуждая не абстрактное «потом, когда-нибудь», а вполне конкретное «когда». Важно, чтобы, определяя конкретное «когда», взрослые учитывали свой реальный потенциал, так как нарушение договоренности с вашей стороны может привести к возникновению (или

усилению) недоверия со стороны ребенка к вашим словам. Конечно, существуют невозможные желания (сложно превратить зиму в лето, достать луну с неба). Не все подвластно нам в реальности, но мы все можем делать в стране фантазий. Предложить ребенку помечтать о его желании, эмоционально прожить его, представить, как бы это могло быть, - иногда более действенный способ удовлетворения, чем реализация желания в действительности.

Что значит «быть чувствительным к миру ребенка»? Это означает давать работу глазам и ушам, то есть видеть ребенка, слышать, что и как он говорит. При всей банальности и очевидности этой фразы в реальном взаимодействии с нашими детьми у нас значительно расширяются возможности для того, чтобы строить отношения с ними на основе взаимопонимания.

Как вести себя с ребенком, который упрямится

- Упрямство возникает на фоне постоянного стресса, в условиях которого вынужден находиться ребенок. Стимуляторами стрессового состояния могут стать постоянные конфликты в семье, непоследовательное воспитание ребенка, а также перестановка семейных ролей (например, когда мать вынуждена играть в семье роль мужчины или воспитанием ребенка занимается бабушка).
- Постарайтесь, чтобы ваша любовь не обернулась вседозволенностью и безнадзорностью.
- Установите четкие рамки запретов (желательно, чтобы их было немного - лишь самые основные) и позвольте ребенку свободно действовать в этих рамках.
- Строго придерживайтесь установленных запретов и разрешений.
- Не фиксируйте внимание на упрямстве, «не помните зла».
- Не забывайте хвалить ребенка, когда он этого заслуживает.
- Не относитесь к ребенку предвзято. Предъявляйте разумные требования, соответствующие его возрасту.
- Не соглашайтесь с ребенком только ради того, чтобы он от вас «отстал».
- Прежде чем обвинять ребенка в упрямстве, подумайте:

а не проявляете ли упрямство вы сами? Часто упрямство ребенка становится реакцией защиты на чрезмерное упрямство родителей.

- Не будьте слишком властны по отношению к ребенку!
- Постарайтесь увлечь упрямого ребенка игрой - таким образом вы сможете победить то или иное проявление упрямства, не ущемив детского самолюбия.
- Ребенок должен выполнить ваше требование с мыслью, что оно совпало с его желанием.
- Чаще ставьте себя на место ребенка и смотрите на мир «его глазами».
- Предоставьте ребенку право выбора. Например, вы собрались идти на прогулку, не следует спрашивать его хочет ли он гулять, если вы знаете заранее его ответ.

Поинтересуйтесь, хочет ли он пойти гулять в парк или во двор, хочет ли он надеть на прогулку ту или другую одежду.

- Старайтесь не создавать ситуаций, в которых была бы возможность для проявления упрямства ребенка.
- Играйте вместе с ребенком - это улучшает взаимоотношения.
- Не используйте силовых методов, не показывайте своего морального и физического превосходства - таким образом, вы разовьете у ребенка комплекс неполноценности, ожесточите его. Как не надо вести себя родителям с маленьким упрямым
- Ни в коем случае не требуйте от ребенка невозможного и не пытайтесь унижить его чувство собственного достоинства.
- Не ведите борьбу с ребенком по разным поводам и пустякам.
- Не старайтесь одерживать сплошные победы в своих воспитательных мероприятиях,

касающихся особенно неукоснительного выполнения основных режимных моментов (еда, сон и т. д.). Помните, что здоровый ребенок не может беспрекословно подчиняться вам, а, невольно поддерживая упрямство, вы создаете почву для неврозов.

- Если ваш ребенок особенно упрям, прежде чем перевоспитывать его, убедитесь, что он не левша (при некотором доминировании правого полушария у детей очень часто развито упрямство)