

## Капризы и упрямство

Капризы, истерики, упрямство довольно часто встречаются в детском возрасте. Такое поведение, безусловно, беспокоит, а иногда и раздражает взрослых.

Итак, что же такое упрямство?

**Упрямство** — это особенность поведения, выражаемая в стремлении непременно поступать по-своему, несмотря на все просьбы, указания и доводы других людей. Детское упрямство чаще всего проявляется в стремлении делать все по-своему, наперекор взрослым.

Например, ребенок может отказываться есть, ложиться спать, идти на прогулку и т. д., повинаясь единственному стремлению — идти наперекор взрослым, даже если это не выгодно ему самому.

Таким образом, детское упрямство является одним из способов утверждения себя как личности.

**Капризы** в отличие от упрямства - это действия, которые лишены разумного основания, направленные на то, чтобы оказать сопротивление требованиям старших и настоять на собственных желаниях. Капризы часто сопровождаются плачем, криком, топанием ног, разбрасыванием подвернувшихся под руку игрушек. Подчас капризы ребенка нелепы и совершенно невыполнимы. Например, ребенок вдруг захотел сока, которого в доме нет, или он хочет идти в детский сад с мамой, а не с бабушкой.

Период упрямства и капризности начинается примерно с 1,6 – 2 лет, а продолжаться может достаточно долго, в зависимости от методов воспитания.

Ребенок узнает, что он не похож на других, и уже одно это делает его трудноуправляемым и взрывным. Это время называют этапом негативизма. Причем начало его часто бывает неожиданным. Покладистый и послушный малыш вдруг наотрез отказывается ложиться спать, выполнить просьбу или, нарочно берет то, что брать нельзя, — словом, делает все не так, как хочется вам. Развитию капризов способствует неокрепшая нервная система ребенка, неумение управлять собственными эмоциями.

### *Существуют несколько причин появления упрямства:*

- Недостаток внимания со стороны родителей. Своим демонстративным поведением ребенок пытается обратить на себя внимание взрослых.
- «Мечь». Причины детской мести могут быть разные: обида, ревность, невыполненное обещание или несправедливое наказание.
- Борьба за самостоятельность и протест против слишком большой родительской опеки.

### **Что же делать с упрямством ребенка?**

Прежде всего, проанализируйте ситуацию, найдите причину возникновения подобной реакции у ребенка.

Если всё дело в ваших действиях - начинайте с себя. Пересмотрите ваши собственные требования к послушанию ребёнка. Выделите ему достаточное пространство для проявления самостоятельности, инициативы, предоставьте ребенку право выбора. Поскольку одним из условий профилактики упрямства и капризов является предоставление определенной свободы действий для вашего ребенка. Например, хочет он самостоятельно одевать и застегивать одежду или нести корзинку в магазине – предоставьте ему эту возможность. Предложите ему самому,

например, выбрать, что одеть утром в садик, этим вы будете приучать своего ребенка самостоятельно принимать решения и отвечать за них.

А также, пусть вам это не покажется странным и забавным — смените лексику. Исключите из употребления такие слова как «упрямый», «вредный», и тем более «ты делаешь назло» или, не дай Бог, «ты не любишь маму».

Попробуйте вместо этого говорить ребенку о том, что он настойчивый, независимый, самостоятельный и ответственный. Постепенно положительная окраска упрямства станет действительностью — потому что и вы, и ваш ребенок в это поверите.

Чаще ставьте себя на место ребенка и смотрите на мир "его глазами".

Важно выяснить, в чем интерес ребенка, почему он хочет сделать именно так, ведь в детском поведении присутствует своя логика, нужно лишь ее обнаружить. Психологи утверждают, что, если взрослый разговаривает с малышом на равных, пытается понять причину упрямства, ребенок видит, что его мнение ценят и учитывают — и смягчается.

Здесь есть еще одно важное правило: ребенок должен уметь выражать свои желания словами, а не хныкать и обиженно сопеть. Для этого с ним нужно больше разговаривать, учить логически мыслить. Чаще задавайте вопросы ребенку: «Объясни мне, в чем дело?», «Что тебе не нравится?», «Почему ты плачешь?», «Скажи, и я буду знать, как тебе помочь!».

Ребенку будет гораздо интереснее и легче выполнять то, что от него требуют в процессе игры. К примеру, если вы предложите вашему малышу, чтобы он показал любимой игрушке, как нужно быстро и хорошо умываться или одеваться, то ваш малыш станет с большим желанием выполнять эти действия. Еще можно предложить ему одеваться, есть и т. п. наперегонки с вами.

Не забывать о единстве требований к ребенку со стороны всех взрослых. Указание, данное одним из членов семьи, должно поддерживаться остальными, тогда ребенок не будет искать защиты то у бабушки, то у мамы или папы. Будьте в поведении с ребёнком настойчивы, если сказали "нет", оставайтесь и дальше при этом мнении. Приготовьтесь к тому, что время от времени ребенок будет испытывать Вас. Есть соблазн махнуть рукой и сдаться. Но это именно тот случай, когда «нужно быть спокойным и твердым в своих решениях», потому что этим вы облегчите дальнейшее существование не только себе, но и ему тоже.

Не обещайте детям того, что не может быть выполнено. А также не следует добиваться послушания ребенка посредством подкупа. Иначе он либо перестанет верить обещаниям, либо станет подчиняться только при условии, что за это получит вознаграждение.

Ну и конечно обязательно хвалите своего ребенка. Как можно больше общайтесь с ним, всякий раз находя способ показать ваше положительное отношение к нему. Поддерживайте ребенка в действиях, давая ему возможность иногда совершать ошибки и учиться на них.