

## Капризы и упрямство

Многих родителей беспокоят капризы и упрямство детей. На самые обычные предложения – помыть руки, убрать игрушки – малыш может ответить молчаливым неповиновением или бурным протестом. Подобные реакции у некоторых ребят проявляются так часто, что родители начинают относиться к ним как к закономерным явлениям. Однако считать, что капризы и упрямство сопутствуют детскому возрасту, было бы неверным. Склонность к капризам связана, конечно, с психофизическими особенностями детей. Чем младше ребенок, тем ярче у него выражены процессы возбуждения, а в связи с этим импульсивность, несдержанность.

Упрямство и капризы у детей нередкое явление. Иногда встречаются жалобы только на упрямство, иногда – только на капризы, а бывает – на то и другое. Они могут чередоваться у одного и того же ребенка в разном возрасте. И упрямство, и капризы – две стороны одного и того же нарушения – проявление трудностей социализации: у детей более сильных это выражается в упрямстве, у слабых – в капризах.

**Каприз** – это привлечение внимания родителей, **а упрямство** - ответ на поведение или требование родителей – не уступить, настоять на своём.

Благоприятными условиями для возникновения капризов так же являются переутомление, некомфортная обстановка, неудобная одежда, плохое самочувствие, повышенная эмоциональная возбудимость, чувствительность.

Пик упрямства приходится на возраст около 2,5 лет, так как в это время дети нуждаются не только в опеке, но и в признании своей точки зрения. В первую очередь, причиной упрямства является проявление потребности в самоутверждении. Также причиной упрямства зачастую становится нарушение привычного ритма жизни малыша.

Одна из причин непослушания детей – **чрезмерная любовь родителей** к ним, вернее, проявления этой любви. Безусловно, не любить своего ребенка – противоестественно. Родительская любовь не исключает, а предполагает разумную строгость, объективность.

Если малыш чувствует, что постоянно является центром всеобщего внимания, что все разговоры в семье – о нем, он поневоле становится домашним тираном, с помощью своих «дай», «принеси», «хочу», «не хочу» командует взрослыми, добиваясь желаемого. Одержимые в стремлении доставить малышу радость, родители забывают о воспитании дисциплины желаний. Ребенок привыкает только брать, ничего не давая взамен.

Если ребенку все разрешают, выполняют все его требования, "только бы он не расстроился", то последствия такого воспитания - обычная капризность, избалованность и вседозволенность.

Ни в коем случае один из родителей не должен отменять запретов другого. Родители не должны позволять ребенку добиваться желаемого с

помощью истерик. В то же время, конечно, нужно быть терпеливыми и уметь находить компромиссы.

Есть и другая крайность, очень нежелательная, – чрезмерная **строгость воспитания**, которая вызывает у малыша ощущение подавленности. Требовательность должна быть разумной и доброжелательной. Поэтому ни попустительство детским шалостям, ни нетерпимость по отношению к ним не могут считаться нормой. Решающее значение в воспитании ребенка имеют атмосфера, господствующая в семье, принятый в доме стиль и тон обращения друг с другом, взаимоотношения между членами семьи.

Ещё одна причина появления детских капризов – это **непоследовательность или отсутствие единства в требованиях к ребенку**. Например, если мама более строга со своим ребенком, чем бабушка, и многое из того, что позволено бабушкой, мама делать запрещает, то ребенку потребуется совсем немного времени, чтобы понять: при бабушке можно и покапризничать, а с мамой этот номер не пройдет. Постоянно подстраиваясь под каждого взрослого, ребенок начинает испытывать большую нагрузку на психику и нервную систему, что неизменно приводит к срывам и капризам. А взрослые не могут выработать общую тактику, как бороться с капризами ребенка, ведь у них нет общей позиции.

**Если упрямство ребёнка – результат излишней требовательности родителей, то капризы, наоборот, следствие чрезмерной уступчивости его близких.**

Если капризы и истерики у детей постоянны, это может быть следствием заболевания нервной системы, и ребенка стоит показать врачу-невропатологу. Если же со здоровьем все в порядке, и, если капризы или истерики при одном из родителей ребенок себе не позволяет, то корень проблемы стоит искать в семейных отношениях, а именно, в реакциях родителей на поведение ребенка.

***Что могут сделать родители, чтобы переориентировать капризное поведение ребенка.***

1. Не разговаривайте с ребенком в этот момент, не объясняйте причин своих действий, не стыдите его за неприемлемое поведение.
2. Нужно дать ребенку возможность почувствовать себя самостоятельным и самоутвердиться. Для этого не нужно ввязываться в ссору - надо посмотреть ему в глаза и дать понять, что вы его любите, но делать так не позволите. Предложите альтернативу негативному поведению.
3. Начинайте действовать сразу же, едва почувствовали раздражение. Если упустите этот первый момент, потом (из-за возросшего негатива) будет сложнее дарить ребенку свое внимание.
4. Постарайтесь уделять ребенку больше внимания по собственной инициативе, когда он не настаивает на этом. Если дети чувствуют, что их в семье любят, ценят, к ним прислушиваются, они не испытывают потребности привлекать к себе дополнительное внимание.

5. 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.
6. Четкий режим и содержательная жизнь ребенка — основное условие формирования положительных устойчивых привычек, предотвращающих возникновение капризов.
7. Маленького ребенка легко отвлечь, умелое переключение его внимания содействует прекращению капризов.
8. Не обещайте детям того, что не может быть выполнено, не добивайтесь послушания посредством подкупа. Ребенок либо перестанет верить обещаниям, либо станет подчиняться при условии, что за это получит вознаграждение.