



Детские капризы. Что делать?

Любой родитель в своей жизни, даже самого послушного ребенка, хотя бы однажды сталкивался с капризами. Если родитель впервые сталкивается с капризами, то часто оказывается растерянным и беспомощным. Если капризы повторяются постоянно, то сталкивается с собственным раздражением и злостью на ребенка.



Что делать с капризничающим ребенком и как справиться собой?

Для начала дадим определение, что такое капризы. Капризы – это эмоционально выражаемое стремление детей совершить что-либо вопреки предписаниям или советам взрослых.

Нормальным поведением ребенка при капризах является:

- отказ что-либо делать или делать наоборот (например, мама просит ребенка надеть шапку, на что слышит «Нет»);
- открытое проявление недовольства тем, что предлагают родители (например, мама зовет на улицу, ребенок «не хочу, не пойду, сама иди»);
- обесценивание того, что раньше было дорого (например, ребенку очень нравилось играть в мячик, в капризе он кричит «не люблю»);
- диктование своих требований родителю (например, мама разговаривает со взрослым, а ребенок тянет ее за руку, на просьбу подождать не реагирует, еще с большим упорством продолжает действия).

При этом поведение ребенка может сопровождаться криками, слезами, падением на пол, агрессией (физической, словесной), топанием ногами и разными другими проявлениями, от которых родителю становиться не по себе.

Для начала необходимо понять, что проявление капризов — это **НОРМАЛЬНО**. У появления капризов всегда есть объективная причина (переутомился, физически плохо себя чувствует, непостоянство родительских требований), которую необходимо искать и понимать. Понимание появления капризов дает возможность родителю перенести капризы более легко и помочь справиться с ними ребенку.



Далее, если родитель чувствует раздражение, злость, страх при виде капризного ребенка, то первое, что необходимо сделать – успокоиться. Ребенок воспринимает спокойствие, уверенность родителя, как готовность его любить и защищать.

Существуют разные методики, дыхательные практики для того что бы успокоиться. Например, назвать, свои социальные статусы: жена, 35 лет, бухгалтер, сестра и т.д., сосчитать до 10, вспомнить о чем-то хорошем. Необходимо искать свои практики Вам помогающие.

Достаточно спокойный родитель словесно разрешает проявление негативных эмоций «Ты плачешь, ты злишься, ты расстроился... это нормально...». Ребенок слышит, что его понимают, чувствуют и он на связи с близким человеком.

При возможности, если капризы только начинаются, разрядить ситуацию: перевести все в шутку, переключить внимание вопросом, игрушкой. Хорошо помогает тактильный контакт – «обнимашки», «целовашки», поглаживание. Важно, родителю не бояться говорить «НЕТ», даже если последуют сильные эмоции. При этом родитель должен быть непоколебим в соблюдении своих требований.

Если скандал уже начался, будьте рядом с ребенком. Внешнее спокойствие родителя очень важно. При сильных эмоциях ребенок не воспринимает речь взрослого. Смысл слов здесь не важен, важна интонация, присутствие, прикосновения. Обнимите, погладьте, проговорите «все хорошо», «успокойся». Будьте вместе до тех пор, пока ребенок не успокоится. Если ребенок убегает, не дает до себя дотронуться, все равно будьте рядом, не уходите, не оставляйте его одного. Это дает ощущения ребенку, что вы принимаете его любим, не только идеальным и «хорошим», но и «плохим».



Если дает до себя прикоснуться, но вырывается – удерживайте, крепко обнимайте. Только, когда слезы высохли можно и нужно вести просветительскую беседу, разбирать, устанавливать правила как необходимо поступать в следующий раз.

И так, капризы – это трудная ситуация не только для родителя, но и для ребенка. Поскольку на капризы он тратит все силы, предназначенные для своего развития. Важно, понимать, что, капризничая, ребенок не делает это на зло. Делает это, потому что не может пока по-другому. Поэтому получая новый опыт, родители растут в своей компетенции, а дети в своем развитии.



Будьте счастливы!

Материал подготовила Королева Елена Семеновна, педагог-психолог.