



Капризы, упрямство и способы их преодоления

И упрямство, и капризы

**—две стороны одного и того же нарушения в поведении:
у детей более сильных это выражается в упрямстве,**

у слабых — в капризах.

Каприз - малообоснованное желание, причуда, прихоть; необоснованное или неаргументированное требование чего-либо

Упрямство - чрезмерная и неблагоприятная настойчивость. В умеренной форме переходит в добродетель твердости и упорства в достижении цели.



Нажми на картинку - будет интересно!

Ответьте на вопрос:

(Нажмите чтоб увидеть вопрос)

«Что необходимо знать родителям о детском упрямстве и капризности»

1. Период упрямства и капризности начинается примерно с 18 месяцев.
2. Как правило, эта фаза заканчивается к 3,5- 4 годам. Случайные приступы упрямства в более старшем возрасте – тоже вещь вполне нормальная.
3. Пик упрямства приходится на 2,5- 3 года жизни.
4. Мальчики упрямятся сильнее, чем девочки.
5. Девочки капризничают чаще, чем мальчики.
6. В кризисный период приступы упрямства и капризности случаются у детей по 5 раз в день. У некоторых детей – до 19 раз!
7. Если дети по достижению 4 лет всё ещё продолжают часто упрямяться и капризничать, то, вероятнее всего речь идёт о " фиксированном упрямстве", истеричности, как удобных способах манипулирования ребёнком своими родителями. Чаще всего это результат соглашательского поведения родителей, поддавшихся нажиму со стороны ребёнка, нередко ради своего спокойствия.

Разберем ситуацию:

Мама с дочей (4 года) вернулись домой после прогулки. Дочь капризничает, падает на пол, колотит по нему кулачками кричит и требует: “Не хочу домой! Хочу гулять! Хочу играть в песочек! Хочу качаться на качелях!”. Мама уговаривает, объясняет, что пора обедать и спать, что все дети ушли домой. Девочка с визгом бросается на пол, стучит ногами. Мама старается поднять дочь, утешить, но девочка вырывается, и снова падает на пол. Мама сама чуть не плача, продолжает уговаривать свою дочь...

Вопросы для обсуждения:

(Нажмите чтоб увидеть вопросы)

Наверное, каждая мама хотя бы раз чувствовала себя неловко и растерянно, когда ее ребенок неожиданно залился слезами, поднимал крик, начинал биться об пол. В возрасте от года до 3–4 лет ребенок начинает капризничать, узнав, что на свете, кроме слова «да», существует слово «нет».

У некоторых детей капризы переходят в истерики: они топают ногами, плачут, кричат, швыряют все, что попадется под руку, бросаются на пол. Другие дети быстро очень быстро успокаиваются.

Конечно, избежать капризов нельзя, но можно сделать так, чтобы они не переросли в черту характера.

«Причины детских капризов»

Детские капризы возникают не на пустом месте, возможно его что-то беспокоит:

- 1) он болен, но сам этого еще не осознал;
- 2) хочет привлечь к себе внимание — он выбрал такой способ общения, потому что ему не хватает вашего общества, вашей любви, поэтому он будет ходить за вами по пятам, «канючить», хватать за руки;
- 3) хочет добиться чего-то очень желаемого — покупки, разрешения гулять или еще чего-то, что родители запрещают из-за каких-то непонятных ребенку причин;
- 4) выражает протест против чрезмерной опеки и демонстрирует желание быть самостоятельным — это вполне естественно, если вы постоянно им руководите: «Туда не ходи!», «Не пачкайся!», «Перестань смотреть по сторонам!». Ребенок должен чувствовать, что его не только опекают и окружают заботой, но и дают ему право самостоятельного выбора, понимают и уважают его. В противном случае он никогда не станет самостоятельным и уверенным в себе. Всегда будет действовать по вашей указке и останется инфантильным;
- 5) испытывает психоэмоциональное напряжение — ребенок переживает конфликт с самим собой, он не выспался, устал за день, семейные ссоры родителей влияют на его психоэмоциональное состояние.

Упражнение "Закончи предложение"

(Нажмите чтобы увидеть вопросы)

Памятка для родителей «Как предотвратить проблемные ситуации»

Стимулируйте развитие взрослых черт поведения: научите ребенка говорить о своих желаниях, разговаривать, общаться, стремиться высказать и понять. Не берите его на руки, когда он капризничает, лучше опуститесь так, чтобы его и ваши глаза были на одном уровне, и спросите: «Чего ты хочешь? Не плачь, а скажи» или «Успокойся! Давай поговорим».

Учите и учитесь договариваться, находить компромиссы. На прогулке ребенок заявляет о желании еще погулять: «Хорошо, мы погуляем еще 10 минут. Когда я подойду к тебе и позову, мы пойдем домой. Договорились?» (на уровне глаз ребенка). Дочка не хочет вставать утром, устраивает капризы — не возмущайтесь, а лучше предложите: «Давай договоримся так. Вот будильник. Сейчас ты еще немного полежишь. Но когда большая стрелка дойдет до пяти, ты сама быстро встанешь с кровати и соберешься». Таким образом, вы немного уступите, дав ребенку еще полежать, и позволите ему самостоятельно контролировать время.

Общайтесь с ребенком, как со взрослым. Беседуйте с ним, рассказывайте о себе и своих чувствах, о том, что видели по дороге домой, во время одевания в детском саду.

Устанавливайте правила и границы дозволенного, в том числе и наказания. Ребенок должен понимать, что в жизни есть не только «хочу», но и «надо». Он должен руководствоваться не только своими желаниями, но и желаниями и потребностями других членов семьи. Чаще всего капризничают дети в семьях, где: между взрослыми нет согласия и единства; требования родителей не последовательны. Будьте последовательны и строги в своих требованиях, иначе слезы и истерики будут способом добиться своего. Ребенок быстро распознает, что значат мамыны угрозы: пустые слова или их следует сразу выполнять — поэтому не угрожайте ребенку и не шантажируйте его («Если ты... то...»). Прежде чем что-то запретить, решите, готовы ли вы спокойно вынести каприз.

Используйте игру. Попросите одеть мишку или собрать в детский сад куклу, обратитесь от их имени к ребенку, играйте в детские сказки и мультики, устройте соревнование во время сбора игрушек — кто последнюю игрушку положит, тот и выиграл.

Стимулируйте и развивайте самостоятельность, творчество ребенка. Это возможность для него проявить свою активность, настойчивость, независимость и в то же время снять напряжение. Дайте ребенку роль «консультанта»: «выбери себе чашку», «посмотри, чистое ли у меня лицо». Используйте «полезные вопросы»: «Ты наденешь колготки красные или желтые?», «Что тебе приготовить — яичницу или хлопья с молоком?», «Почему ты это хочешь?», «А чем бы ты хотел заняться (при отрицании других предложений)?». Разнообразьте опыт общения ребенка со взрослыми, включайте его в общее дело и при этом незаметно помогайте и громко радуйтесь самостоятельности. Чем содержательнее жизнь ребенка, тем меньше времени и сил остается на капризы.

Часто случается так, что, чувства затмевают сознание и не дают принять верное решение, мы попадаем в эмоциональную ловушку и идем на поводу у детей, о чем потом часто сожалеем. Как говорил Карлсон Малышу: «Спокойствие, только спокойствие!». Поэтому возьмите тайм-аут — «Я сейчас не буду с тобой разговаривать», «Посиди, успокойся» — во время которого посчитайте до 10 или примените методику глубокого дыхания, или выполните упражнение «Лифт». Все эти приемы вы также можете предложить ребенку или использовать вместе с ним.

Упражнение «Глубокое дыхание» Время выполнения — 2–3 мин.

1) Сядьте на стул, спина прямая, расслабленная.

2) Сделайте вдох через нос на счет 1-2-3-4, выдохните через рот на счет 4-3-2-1.

Упражнение «Лифт»

Время выполнения — 2–3 мин.

Сделав глубокий вдох, чтобы воздух дошел до живота, начните «поездку на лифте». Выдыхая, почувствуйте, как воздух начинает свой путь от «первого этажа» (живота). Упражнение хорошо выполнять стоя.

1) Вдохнули лифт и медленно через рот так, чтобы воздух дошел до живота (первый этаж). Задержали дыхание, выдохнули ртом.

2) Снова вдохнули так, чтобы воздух поднялся на один «этаж» выше (желудок). Задержали дыхание — выдохнули через рот.

3) Вдохнули — и подняли лифт еще на один «этаж» (грудь), выдохнули.

После выполнения упражнения приходит ощущение, что и напряжение, и волнение вышли из тела, словно из дверей лифта.

«Книги о детских капризах»

Р. Хазиева «Детские капризы. Практическое руководство для родителей непослушных детей». (нажмите, чтобы читать). Как добиться от ребенка выполнения требований взрослого, не подавив чувства собственного достоинства малыша, сохранив доверительные, уважительные взаимоотношения? Ответы на этот и другие важные вопросы на страницах книги.

Е. Корнеева «Детские капризы. Что это такое и как с этим бороться». (нажмите, чтобы читать). Что делать, когда ребенок кричит, упирается, захлебывается слезами, а окружающие с осуждением смотрят на незадачливого родителя? Пойти у малыша на поводу и добиться прекращения рева? Так он только этого и ждет. Отшлепать как следует, чтобы знал, кто тут на самом деле командует? Жалко. Эта и другие ситуации разбираются в книге.

З. Некрасова, Н. Некрасова «Что делать, если... Вас достали конфликты, капризы и детские вредности». (нажмите, чтобы читать). Эта книга — практикум для родителей, подсказка, шпаргалка на каждый день. В ней собраны веселые, серьезные и очень действенные советы: что делать, если ребенок есть не желает; ломает игрушки; ноет; капризничает и (или) вопит; требует «хочу!» и «купи!»; не хочет идти домой и др.

И. Гурина, М. Шкурина, Т. Холкина «Сказки от капризов». (нажмите, чтобы читать). В книге собраны особые психологические сказки на все случаи жизни. Ребенок отказывается есть, капризничает, убирать игрушки, дерется, не хочет ходить в детский сад и т. д. — прочитайте ему одну из сказок, и вы увидите, как изменится его поведение.

М. Вульф «Психология детских капризов». (нажмите, чтобы читать). Книга выдающегося российского психолога. Автор исследует проблему реальности и фантазии в психике ребенка, анализирует детские сказки, дает им психоаналитическое толкование, объясняет природу детских капризов и раздражения.

Обратная связь