

## Детские капризы



Чтобы не терзать родительского сердца, не будем вспоминать о тех случаях, когда вы опаздываете на работу, а любимому чаду приспичило учиться шнуровать ботинки (и попробуй вмешайся!) или в магазине оно требует: «Купи! Хочу эту...!» — и никакими силами его не отлепить от прилавка. Вместо этого поставим животрепещущий вопрос, нет, даже два вопроса.

- \* Что делать, чтобы капризные выступления случались как можно реже?
- \* Если капризный процесс пошел, можно ли его безболезненно остановить?

### Нельзя, хотя и хочется

Ребенок капризничает, когда ему что-то нужно. Типичная реакция родителя сводится к следующему. Сначала взрослый говорит: «Прекрати. Хорошие дети так себя не ведут...» Если дитя не прекращает, тогда родитель грозит наказанием (разной степени сложности) и наказывает, либо выполняет требование. То есть ребенку угрожают или потакают. К чему это приводит? При регулярном использовании угроз и наказания малыш, вероятно, капризничать поостережется. Он начнет бояться родителей, в результате замкнется и перестанет им доверять свои мысли и чувства. При потакании капризам картина иная. Ребенок будет считать, что ему все обязаны, и превратится в эгоиста. Можно ли научиться правильно реагировать на детские капризы?

### Не делайте проблему

Отнеситесь к капризам внимательно и спокойно. А если получится с юмором — это вообще высший родительский пилотаж. Не считайте, что у вас капризный ребенок, что трудно им управлять. Иначе малыш быстро сообразит, чем такое поведение выгодно. «Вот отличный способ напоминать о себе и своих нуждах!» — решит прекрасное дитя и будет манипулировать вами, с каждым днем, все более оттачивая мастерство. Не стоит в сердцах говорить ребенку: «Какой же ты капризный», иначе со временем он действительно в это поверит. Говорите другое: «Ты же у меня отзывчивый, посмотри, как мама устала на работе», «Ты добрый, не надо обижать кошечку, ей больно». Замечая и помогая исправить недостатки, думайте о ребенке положительно. Представляйте те отношения, которые вы хотите

создать. Это поможет найти правильный подход. В конце концов, капризничают все дети. Ваша задача — реагировать правильно. Не потакайте и не унижайте ребенка, а воспитывая его с любовью и вниманием. Малышу мы многое прощаем, ищем способы (и находим) договориться с ним, идем на компромисс. Чем старше ребенок, тем критичнее отношение к нему. И вдруг наступает день, когда оказывается, что хорошо отработанные приемы перестают приносить нужный результат. Это не значит, что вы действовали неправильно. То, что работало вчера, может не подействовать завтра потому, что ребенок стал старше. Дети растут так быстро, что родители порой не успевают психологически перестроиться, осознать, что новый возраст требует нового подхода. Прислушивайтесь к ребенку, думайте, почему он

делает и поступает так, а не иначе. Может быть, окажется, что у него есть она, эта уважительная причина. Не сдавайтесь. Находчивость, нестандартный подход и юмор всегда выручат вас.

## Быстро реагируем

Дети к своим капризам и прихотям относятся творчески. Для них выцыганить что-нибудь или сделать то, что нельзя, — искусство. Не помог один способ — они попробуют другой и успокоятся только тогда, когда получат желаемое или когда удостоверятся, что фокус не прошел.

А вот замученные родители реагируют довольно стандартно:

накричать, наказать либо дать что-то в руки, дабы отвязался.

**Предлагаем 9 творческих подходов к ликвидации капризов. Можете выбрать один-другой или опробовать все без исключения.**

### 1. Переключить внимание

Если ваше чадо визжит и требует хрустальную вазу, спокойно скажите: «Нельзя, это стекло, оно разобьется» — и подойдите с ним, например, к окну: «Ой, смотри, птичка летит!» Малышей легко отвлечь, переключив внимание на другой объект. Хотя чем старше ребенок, тем объект должен быть интереснее. **Почему это работает?** Дети умеют полностью погружаться в настоящий момент. Если режут — то с наслаждением, если играют — то самозабвенно. Они не могут удерживать внимание на двух объектах сразу. Переключаются — и меняется их настроение.



## 2. Сбить с толку

Дочка вырывалась из маминых рук, почему-то решив, что сегодня на прогулку можно идти раздетой. Тогда мама посадила ее в кресло, взяла детский комбинезон и повела его к двери. «Ножками топ-топ... Смотри, комбинезон сам пошел гулять. А ты останешься дома». Дочка опешила, закричала: «Нет, нет!» — и скоро, полностью одетая, была готова к выходу. **Почему это работает?** Возможно, ребенок и подозревает, что его разыгрывают, но в то же время думает: «А вдруг это правда?» На наше счастье, дети верят в чудеса.

## 3. Покапризничаем вместе

Алина упала на пол, ткнулась носом в ковер и замолотила ногами по полу. Рядом, как подкошенный, плюхнулся папа, тоже носом в ковер и тоже застучал ногами. Алина села. Папа тоже. Алина затрясла головой. Папа тоже... Ведите себя так же, как ребенок. Кричит — кричите и вы (те же самые слова или что-то необидное для малыша). Стучит — стучите и вы. Сначала вопли могут усилиться. Чем старше ребенок, тем дольше продержится, но, в конце концов, не выдержит и радостно сдастся. **Почему это работает?** Потому что просто смешно, забавно. А еще ребенок увидит в вас себя, как в зеркале. И, возможно, это зрелище ему не очень понравится.

## 4. Актер без зрителя

Сережа швырял фломастеры и рыдал с подвыванием. Не помогали ни уговоры, ни ласки. Тогда мама оставила малыша и ушла заниматься своими делами. Что и говорить, ей потребовалась большая выдержка (трудно делать вид, что вам все равно). Зато потом, если детские истерики и случались, то с каждым разом становились все короче. **Почему это работает?** Ребенку надоедает буяннить. Не оценили, не реагируют. Зачем же стараться?

## 5. Энергию — в нужное русло

В выходной день Лиду и Вадика отвезли к бабушке. Шел дождь. Бабушка готовила обед, Лида играла в куклы, а Вадик изнывал от скуки. Потом он переключил внимание на сестренку. То за косичку дернет, то язык покажет... Бабушка сделала ему внушение. Вадик притих, но было ясно, что миром дело не кончится. Тогда бабушка предложила Лиде: «Постираем куклам платья».

А Вадика вручила сломанную кукольную коляску. «Не пойму, как ее отремонтировать, может, у тебя получится?» Каждый занялся своим делом, и сразу стало спокойнее. **Почему это работает?** Дети капризничают часто именно оттого, что не могут придумать, чем бы заняться. А еще они обожают помогать взрослым. Займите ребенка привлекательным делом. «Помоги мне, пожалуйста, накрывать на стол, я сама не могу...» Между прочим, честность — лучшая политика с детьми. Они ведь прекрасно чувствуют наше настроение.



## 6. Чья сегодня очередь?

«Коля у нас отличный парень, но иногда на него находит. И тогда с ним нет сладу», — говорил папа о шестилетнем сыне. Сейчас на Колю особенно нашло, да так круто, что у родителей голова пошла кругом. И тогда они затеяли спор, чья сегодня очередь наказывать невоспитанного сына. «Твоя», — говорил папа. Сын наострил уши. «Нет, я не могу, мне его жалко», — подхватила мама. «Думаешь, мне приятно, в прошлый раз я всю ночь переживал...» — «Да, я тоже его очень люблю». — «Да-да, я понимаю, что это необходимо...» Сын опешил. «...Как жаль, но я не вижу другого выхода...» Спор-обсуждение продолжался. Сын задумался. И притих. Наказаний и внушений больше не потребовалось. **Почему это работает?** Ребенок получил возможность посмотреть на себя глазами родителей. Он понял главное: его по-прежнему любят и не хотят наказывать. Но потворствовать капризам не станут ни в коем случае.

## 7. Запись на память

Вы спокойно, молча садитесь и начинаете записывать все, что произносит ребенок. Если умеете рисовать — зарисовываете своего капризулю. С той же целью можно включить видеокамеру или диктофон на запись, щелкнуть малыша на фото. В общем, фиксируете момент. **Почему это работает?** Потому что ему очень любопытно: а чего же вы там пишете и что у вас получается? Ребенок постарше быстро прикинет, что документальное подтверждение хулиганства ему невыгодно.



## 8. Нет, потому что...

В особых случаях научитесь говорить твердое «нет». Это эффективно, если ребенок знает, что вы всегда держите слово. Скажите «нет», но объясните, почему. Отношения не разладятся, если он знает причины вашего поведения. **Почему это работает?** Ну в самом деле, зачем стараться - добиваться — трудиться - выматываться, если точно знаешь, что ничего не выгорит?

## 9. Сочувствую и понимаю.

Ребенок капризничает? Ну и позвольте ему как следует оторваться. Скажите: «Я тебя очень люблю. Хочу, чтоб тебе стало легче». А потом наберитесь терпения. Не кричите, не провоцируйте и не иронизируйте. Дайте ему побыть таким — зареванным, обиженным, несчастным. Многие девочки вообще любят плакать, глядя на себя в зеркало. Есть в этом какой-то кайф — пострадать. **Почему это работает?** У всех бывают стрессы, неприятности, у всех накапливаются негативные чувства. Сидящие внутри, они тяжелы, как воздух перед грозой. Капризничая, буяня, ребенок избавляется от негатива. Постарайтесь потом, когда он придет в себя, обсудить ситуацию. Возможно, малышу нужна ваша помощь.

## Зри в корень



Капризы бывают у всех детей, и больших, и маленьких. (Кстати, со взрослыми это тоже случается.) Вы приняли экстренные меры, в доме воцарилась мир и благодать. Но не расслабляйтесь. Теперь самое время задать себе вопрос: почему ребенок вел себя так? В конце концов нет дыма без огня.

### Что может быть истинной причиной:

- ✓ малыш очень устал (эмоциональные или физические перегрузки);
- ✓ он плохо себя чувствует;
- ✓ кроха научился манипулировать вами и всюю пользуется этим;
- ✓ у ребенка какие-то неприятности, о которых он не решается вам сказать;
- ✓ взрослые его бестактно отрывают от интересного занятия;
- ✓ они беспардонно вмешиваются в его личное пространство (входят в комнату, забирают игрушки и т.д.);
- ✓ он чувствует себя одиноким.

Капризный ребенок — тот, кого не понимают. Часто то, что мы называем капризами, на самом деле крик о помощи. И тогда бывает достаточно посадить малыша на колени, обнять и тихо шепнуть: «Чем я могу тебе помочь, мой дорогой?» А чем вы можете помочь? Своим вниманием и любовью!

Статью подготовила педагог-психолог Бирюкова Н.В.