

## «Как справиться с детскими капризами»?

### Признаки капризности:

- \* постоянное состояние готовности к капризу,
- \* плач, хныканье по любому поводу;
- \* любимые слова «Я не хочу»;
- \* стремление быть в центре внимания.

Превращаясь в привычку, капризность может способствовать возникновению у детей отрицательных черт характера, таких как грубость, драчливость, недоверие к людям. Поэтому их лучше не допускать, а с возникновением искать пути устранения.

Для возникновения капризов имеются свои причины, искать которые следует, прежде всего, внутри отношений, сложившихся между взрослыми и детьми в семье. Каковы же эти причины:

- \* несогласованность требований со стороны взрослых;
- \* чрезмерный эмоциональный и физический комфорт;
- \* строгость, повышенный, раздражительный тон в общении взрослых с детьми;
- \* срыв привычного распорядка дня,
- \* дефицит общения со взрослыми;
- \* малосодержательная деятельность ребенка в семье.

Чтобы, устранить эти причины, родителям нужно перестроить систему воспитания.

Рассмотрим каждую из вышеназванных причин детских капризов и меры их преодоления.

Несогласованность требований со стороны взрослых создаёт неблагоприятные условия для воспитания ребёнка. Что разрешает мать - может запретить отец, что запрещает мать - разрешает бабушка. Конечно, в таком случае ребёнок следует тем требованиям, которые совпадают с его желаниями. Дети обычно тонко чувствуют, как можно себя вести в каждом конкретном случае. Единые требования к ребёнку со стороны всех взрослых членов семьи, воспитывающих его, устраняют капризы, возникающие на этой основе. Кстати, дети без труда манипулируют полученными от взрослых разрешениями или запрещениями. И Меня не любишь, я знаю...». Бабушка болезненно переживает любое подозрение в недостаточной любви к внучке, она готова разрешить что угодно требование взрослого. Следует его повторить еще раз, но уже более категорично. Если и в этом случае, он не послушался, надо ненадолго оставить его в покое. Через некоторое время, когда он подойдёт к взрослому со своими делами, обратится с вопросом, следует спокойно потребовать исполнения своей просьбы и, пока он её не

выполнит, не общаться с ним. При этом не нужны длинные объяснения, разговоры, нравоучения, категорическое требование – исполнить то, о чём его просят.

Недопустимо подменять требовательность упрощением: «Ну, будь умником, ты же обещал не капризничать слушаться маму».

Без единства требований невозможно добиться уважения к старшим, веры в их авторитет. Очень важно не просто предъявить требования к ребёнку, но и попытаться разъяснить ему, для чего они нужны, убедить в необходимости определённого поведения. Ребёнку можно объяснить очень многое. Например, почему нельзя шуметь, когда кто-то отдыхает, требовать немедленной покупки дорогой игрушки, обижать малышей и пр.

Беседы с ребёнком (иногда очень короткие) помогают сформировать у него осознанное отношение к своему поведению. Родители должны следить за выполнением своих требований, иначе дети привыкнут недобросовестно относиться к ним. Правильно организованный контроль предупреждает уклонение детей от выполнения требований и развивает у них чувство ответственности за свои поступки. Но контролировать ребёнка следует деликатно, так, чтобы он не сомневался в доверии к нему. Допустим, ребёнок в первый раз отказался выполнить. Следует его повторить еще раз, но уже более категорично. Если и в этом случае, он не послушался, надо ненадолго оставить его в покое. Через некоторое время, когда он подойдёт к взрослому со своими делами, обратится с вопросом, следует спокойно потребовать исполнения своей просьбы и, пока он её не выполнит, не общаться с ним.

В таких случаях очень важна помощь всех членов семьи. Если ребенок начнёт искать поддержки у других, то должен у всех встретить отказ, твёрдый и определённый. Самое главное - следить, чтобы у ребёнка не накапливался опыт добиваться желаемого при помощи капризов, чтобы он не смотрел на распоряжения родителей как на нечто необязательное.

В семье должны быть чётко определены и доведены до сведения ребёнка правила, регулирующие, что можно и что нельзя. Если что-то нельзя, то это всегда нельзя, вне зависимости от настроения ребенка или родителей.

Следует добиваться неукоснительного исполнения этих правил, но они должны быть разумными. Список «нельзя» должен быть коротким и включать только те ограничения, которые обеспечивают безопасность ребёнка: «Нельзя лезть гвоздём в розетку». Всегда нельзя! Что касается других аспектов жизни-ребёнка (что надеть, какую игрушку купить, что съесть на ужин и т.д.), то в случае, если с ним не найден компромисс, гораздо разумнее, позволить ему сделать так, как он сам того хочет. Это, в конечном счёте, воспитывает самостоятельность. Правда, есть один нюанс. Многие

дети пробуют добиться исполнения своего желания криком или истерикой. Уступив несколько раз в таких ситуациях, родители рискуют иметь ребёнка-крикуна. Ребёнок должен своё желание обосновывать, а не вымогать капризами.

В случаях, когда требование невыполнимо, необходимо твёрдо и доступно объяснить, почему оно не будет выполнено.

Если капризы продолжаются, можно оставить ребёнка в комнате с рекомендацией подумать над своим поведением или уйти, лишая его аудитории. Капризничающему ребёнку также можно помочь, если родитель покажет, что он понимает его состояние: «Мне кажется, ты устал и у тебя плохое настроение...»

В ряде случаев хорошо действует парадоксальное поведение (указание) родителей. Например, ребёнку, который не хочет мыть руки, можно сказать: «Только не в коем случае не мой руки. А то будут чистые, как ты тогда сможешь кушать».

Вместе с тем недопустимо злоупотреблять запретами, так как бесконечные запрещения вызывают у ребёнка стремление противодействовать им. Ребёнок задаёт вопросы, а родители, вместо того чтобы удовлетворить детскую любознательность, отмахиваются от него; «Не надоедай», «Не мешай». Ребёнок берет нож, чтобы помочь почистить картошку, а родители отбирают его: «Положи - порежешься». И так на каждом шагу. В результате радость ребёнка сменяется унынием, его энергия - бездеятельностью.

Надо чётко определить, что можно детям, а что нельзя. Запрещать, надо только, то, что действительно заслуживает осуждения, и при этом объяснить причину запрета. Тогда запрет станет более убедительным, и у ребёнка постепенно будет развиваться способность сдерживать свои желания.

Но иногда искушение сделать что-нибудь запрещённое настолько сильно, что ребёнок не в состоянии ему противиться. В таком случае лучше всего постараться отвлечь малыша: напомнить, что он хотел о чём-то рассказать вам, вспомнить о каком-нибудь интересном случае, предложить вместе чем-нибудь заняться». Когда никакие отвлечения не помогают и ребёнок продолжает настаивать на своём, надо набраться терпения и не реагировать на капризы. Он увидит, что его слёзы остаются без внимания, и постепенно успокоится.

Иногда следует отказаться от применения прямых запретов. Порой ребёнку даже полезно разрешить то, на чём он настаивает. Например, надеть в жаркую погоду новый шерстяной костюм, взять на улицу санки, когда снег только что выпал, и т.п. - пусть на собственном опыте убедится в

неразумности своих желаний. Этот метод позволяет, с одной стороны, выработать у ребёнка доверие к советам старших, с другой - самому разобраться, что получится из задуманного, приучает соизмерять цель и средство, пробуждает чувство ответственности за свои поступки.

#### Чрезмерный эмоциональный и физический комфорт.

В отдельных семьях маленькие дети с ранних лет живут в условиях чрезмерного эмоционального и физического комфорта, т.е. ребёнок изнежен, заласкан. Родители предупреждают каждое желание ребёнка и в то же время очень мало от него требуют. Дети в таком случае, наоборот, многого хотят от родителей, вымогают, плачут, капризничают. Так устанавливается неверный стиль отношений ребёнка со взрослыми, с которым последние в конце концов мирятся.

Эти отношения должны быть пересмотрены. Надо формировать у малыша желание самостоятельно одеваться, есть, убирать игрушки на место, охотно откликаться на просьбу взрослого оказать помощь: отнести, принести, поднять и т.п. Включение ребёнка в посильные дела, соучастие в деятельности взрослого, бодрый, энергичный стиль жизни в семье и добрые отношения взрослых - лучшие средства «сокращения» неразумных желаний.

Капризный ребёнок растёт в атмосфере всеобщего потакания всем его желаниям. Он не встречает строгого, категорического отказа даже в тех случаях, когда это необходимо. Такой ребёнок безынициативен, не умеет прилагать ни к чему усилий, незнаком с требовательностью взрослых и не представляет себе другой жизни. У капризного, избалованного ребёнка формируется ряд крайне неприятных личностных качеств. Причина их появления - поведение взрослых, их излишняя опека. Но в этом случае изменение поведения взрослых не ведёт к исчезновению капризов, а, как правило, ещё усиливает их. Капризные дети страдают от недостатка развития таких качеств, как самоуважение, самоуверенность, чувство собственного достоинства.

Не владея никакими формами достижения своих целей, ЗАЧАСТУЮ **ВООБЩЕ** не имея этих целей, они ждут, что всё, что можно, будет им предоставлено взрослыми. Взрослые, суеясь вокруг ребёнка и ублажая его, предлагают ему на выбор не один, а много различных вариантов: «Покушай суп, а не хочешь, тогда - пирожок, лимонад, конфетку, мороженое», «Пойдём погуляем или, если хочешь, поиграем в куклы, а ещё можно телевизор посмотреть» и т.д. При этом они ставят ребёнка в ситуацию множественного выбора, которая для него непосильна. Гораздо лучше он себя чувствует, если видит только один вариант поведения. Маленький ребёнок на первых этапах делает свой выбор стихийно, потом рассчитывает на взрослых и требует от

них всё большего разнообразия. А взрослые, с удовольствием ему потакая, усугубляют возникающие трудности. В результате ребёнка ничего не устраивает, он всем недоволен, всегда хочет чего-то другого и ждёт, что близкие сейчас же ему это предложат.

Чтобы ребёнок перестал капризничать, для большинства родителей легче всего уступить его желанию. Но это прекращает только конкретный, сиюминутный каприз, а капризность как форму поведения, наоборот, закрепляет. Чтобы преодолеть эту неприятную черту характера ребёнка, от взрослых требуются огромная настойчивость и терпение. Воспитательная работа должна идти по следующим основным направлениям. Прежде всего, нужно изменить своё обычное поведение, вырваться из зависимости, в которую попали родители и другие близкие от капризного ребёнка. Позиция родителей должна стать более твёрдой, требовательность увеличиться. Ребёнок должен, наконец, хотя с запозданием, усвоить, что нельзя - это нельзя, а надо - это надо и что отказ от чего-то совсем не значит, что ему тут же предложат что-то взамен.

Одновременно взрослые должны сделать ещё одно более сложное дело: сформировать у ребёнка адекватные способы поведения; научить его хотеть что-то конкретное и прилагать собственные усилия, чтобы удовлетворить своё желание; выработать настойчивость в достижении поставленных целей, научить преодолевать трудности, развивать активность и самостоятельность, которая у таких детей обычно совершенно не развита. Самое сложное сделать всё так, чтобы ребёнок воспринял принятые меры не как наказание, а наоборот, как радость. В этом нет ничего невозможного.

### Строгость, повышенный, раздражительный тон в общении взрослых с детьми.

Некоторые взрослые считают, что воспитывать детей можно только строгостью. С маленькими детьми постоянно разговаривают в повышенном, раздражительном тоне, часто кричат. Дети очень чувствительны к этому. В результате такого воспитания ребёнок может стать обидчивым, капризным, плаксивым.

В практике семейного воспитания бывает и так, что даже послушный ребенок не всегда выполняет требования родителей. Это объясняется разными причинами. В частности, дети, например, реагируют не на то, что взрослый потребовал, а на то, как он потребовал. Ребёнок отказывается выполнить требование, когда оно предъявлено ему тоном приказа или с раздражением. Повышенный тон нередко вызывает недовольство и

сопротивление ребенка. Ему в это время кажется, что папа или мама его не любят, и он переживает отчуждение. Поэтому, чтобы вызвать у ребёнка желание выполнить требование, следует обращаться к нему спокойным, ровным, а порой и ласковым тоном. При этом надо помнить, что в каждом конкретном случае тон должен, соответствовать обстановке, характеру поступка, и учитывать индивидуальные особенности ребёнка.

Доброжелательный тон в обращении взрослых друг к другу, спокойное, ровное, мягкое обращение с детьми в сочетании с предъявлением им разумных требований, дружба между детьми в семье создают положительный семейный микроклимат, в котором не будет основы для капризов ребёнка.

Малышей легко утешить, уговорить, отвлечь от предмета раздражения, переключить на другое. Если отвлечение не получается, то очень важно терпение, спокойствие взрослых.

Это не просто, но необходимо, так как возбуждение взрослых только усиливает возникший конфликт.

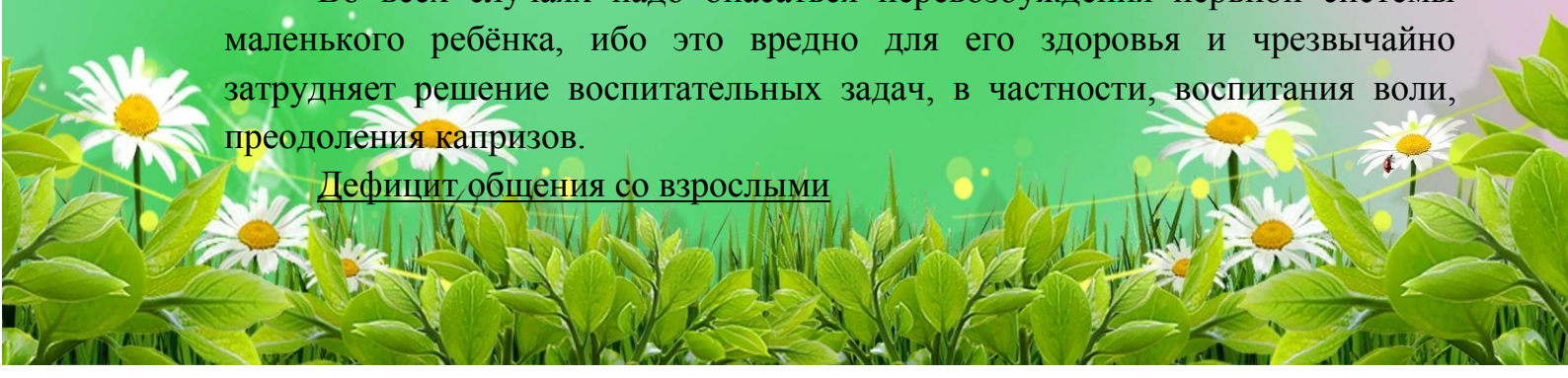
#### Срыв привычного распорядка дня, переутомление.

Для здоровья и хорошего самочувствия ребёнка раннего и дошкольного возраста особо важно не допускать срывов установившегося привычного распорядка дня. То, что не вызовет большой нервной и эмоциональной усталости у взрослых, может стать причиной переутомления нервной системы ребёнка. Например, родители, желая доставить детям удовольствие, берут их с собой в гости, в кино, на праздники, разрешают подолгу смотреть телепередачи и т.п. Яркие новые впечатления, незнакомые лица, сильные слуховые раздражители нарушают привычную атмосферу, переутомляют ранимую ещё нервную систему ребёнка, приводят к эмоциональной перегрузке. В результате малыш плачет, отказывается есть, не может уснуть, требует недозволенного.

В детском саду воспитатели стремятся учитывать возрастные особенности детей, рационально распределять эмоциональные и физические нагрузки. Например, читают не более одной сказки, после занятий, требующих усидчивости, умственного напряжения, проводят физкультурные или музыкальные занятия и т.д. Дозировка во времени помогает усвоению детьми знаний и благоприятно влияет на их здоровье.

Во всех случаях надо опасаться перевозбуждения нервной системы маленького ребёнка, ибо это вредно для его здоровья и чрезвычайно затрудняет решение воспитательных задач, в частности, воспитания воли, преодоления капризов.

#### Дефицит общения со взрослыми



Одной из важных потребностей ребёнка являются потребность в родительской заботе и внимании. Маленькому ребёнку постоянно необходимы эмоциональные контакты с любимыми людьми (тёплые руки и добрая улыбка матери, бабушки, приветливое слово отца). На протяжении дошкольного детства активно развиваются познавательные потребности. Он просит взрослых с ним поиграть, задаёт много вопросов, требует оценки своего поведения и т.д. Эмоциональное благополучие обеспечивается удовлетворением потребностей ребенка в эмоциональном общении со взрослыми.

Профилактикой капризов может явиться применение в воспитании следующих правил:

- безусловно принимать ребёнка;
- активно слушать его;
- бывать (читать, играть, заниматься) вместе;
  - не вмешиваться в его дела, с которыми он сам справляется;
  - помогать, когда просит;
  - поддерживать;
  - делиться своими чувствами (доверять)
- конструктивно разрешать конфликты;
- использовать в повседневном общении фразы: «Мне хорошо с тобой», «Я рада тебя видеть», «Мне нравится, как ты...», «Хорошо, что ты пришёл», «Давай посидим (что-то сделаем) вместе», «Как хорошо, что ты есть»;
  - обнимать всякий раз, когда предоставляется возможность.

Родители всегда должны помнить, что ребёнок есть самостоятельная личность и имеет равные (но не одинаковые!) с родителями права - не большие и не меньшие. Нормальное человеческое общение возможно только между равными, уважающими друг друга людьми.

Родители как можно меньше должны раздражаться. Спокойный и убедительный голос гораздо эффективнее крика. Необходимо договариваться с ребёнком на равных. Можно присесть до уровня его роста и предложить ему вместе подумать, что надо сделать. И, конечно, учитывать его мнение.

Основным источником радости для ребенка является совместная со взрослым деятельность, разнообразное общение.

Обычно дети, склонные к капризам, очень дорожат вниманием взрослых и болезненно переносят его отсутствие. Нужно разнообразить опыт их общения со взрослыми и сверстниками, включать их в общее дело, увлечь им. Если капризному ребёнку что-то интересно, он занят, то он забывает о своих капризах. Крайне важно, чтобы в эти занятия кроме родителей были включены и другие дети, знакомые, соседи, друзья. Всем вместе интересно

лепить бабу из снега, строить крепость, прыгать через лужу или ловить бабочку, интересно играть с детьми в подвижные игры (важно только научить ребёнка, как играть, иначе он откажется после первой же неудачи).

#### Малосодержательная деятельность ребенка в семье.

Малосодержательная деятельность ребёнка в семье вызывает у него скуку, шалости, капризы.

Правильно организованный день, насыщенный интересными, полезными делами, нормализует поведение ребёнка, способствует формированию положительных привычек, обеспечивает прочность и своевременность усвоения правил поведения.

Дети по своей природе активны, деятельны. И очень важно, чтобы эта активность нашла свое применение в полезной деятельности. Ребёнок, который скучает, который должен сидеть тихо и «быть паинькой», становится капризным, непослушным, так как его энергия ищет выхода в шалостях, шумных затеях, бесполезной возне. Но стремление малыша к деятельности должно быть направлено по разумному пути. Взрослый может показать ему, как из спичечных коробков, природного материала сделать разные вещицы для игры в подарок брату, сестре, кому-то из взрослых, помочь, например, сделать из коры лодочку и др. У ребёнка обязательно должны быть постоянные трудовые поручения. Привыкнув ежедневно накрывать на стол, приводить в порядок игрушки и т.п., он делает это всё без принуждения, с охотой.

Участвуя в поддержании чистоты, уюта, ребенок учится заботиться о родителях, братьях, сестрах. Любовь к ним приобретает активный, действенный характер.

Известно, что ребёнок большую часть времени играет. Игра имеет огромное значение в его жизни: малыш отражает в ней окружающую жизнь, труд взрослых, в игре формируется первое элементарное понятие долга, создаются условия для упражнения выдержки, самообладания, умения уступать, считаться с другими и т.д.

Когда ребёнок играет один, а близкие безучастно наблюдают, то такую деятельность нельзя назвать совместной. Малышу важно соучастие взрослого, его внимание, помощь, совет.

Дети очень любят, когда взрослые играют с ними. Совместные игры способствуют установлению контакта, взаимопонимания, помогают родителям добиваться от них выполнения требований без особого нажима. Родители, которые относятся к игре безучастно, равнодушно, лишают себя возможности сблизиться с ребёнком, узнать его внутренний мир. Однако



детей надо учить играть и самостоятельно, чтобы в дальнейшем они могли сами организовывать разнообразные игры и занятия.

Дома надо всемерно поощрять самостоятельность ребёнка, предлагать ему сделать что-то самому, например, постирать бельё кукле, свои носочки; сложить книжки на полке - сказки со сказками, раскраски с раскрасками; убрать игрушки или построить гараж и поставить туда все машины. При этом важно незаметно помогать ребёнку, не давая угаснуть его интересу к самостоятельным действиям, и громко радоваться вместе с ним всему, что он делает сам. Элемент самостоятельности в большинстве случаев воспринимается дошкольниками как очень важная и новая, прежде недоступная привилегия. Этим надо воспользоваться и всячески поддерживать в избалованном ребёнке убеждённость, что ему страшно повезло, когда ему, например, разрешили поставить на стол тарелки (даже если одна разбилась), полить цветы, покормить рыбок и т.д.

Взрослым следует преодолеть в себе привычку всё делать за ребёнка. Чем содержательнее жизнь ребёнка и чем больше он делает сам, тем меньше времени и сил остаётся на капризы. И хотя капризы исчезают далеко не сразу; но, если родители терпеливы и настойчивы, этого можно добиться.

Выполнил педагог-психолог  
Куковьякина Н.А.

