

### **Капризы, упрямство и способы их преодоления**

**УПРЯМСТВО** – это психологическое состояние, очень близкое к негативизму. Это отрицательная особенность поведения человека, выражающаяся в необоснованном и нерациональном противодействии просьбам, советам, требованиям других людей. Вид упорного непослушания, для которого нет видимых мотивов.

#### **Упрямство проявляется:**

- в желании продолжить начатое действие даже в тех случаях, когда ясно, что оно бессмысленно, не приносит пользы; либо наоборот: категорический отказ делать что-то очевидно полезное.
- как психологическая защита и имеет избирательный характер, т.е. ребёнок понял, что совершил ошибку, но не хочет в этом признаваться, и поэтому "стоит на своём".

Упрямство может стать чертой характера, если не принять меры к его преодолению. С течением времени оно может привести к расстройству нервной системы, неврозам, раздражительности.

**КАПРИЗЫ** - это действия, которые лишены разумного основания, т.е. "Я так хочу и всё!!!". Они вызываются слабостью, усталостью ребёнка и в определённой степени тоже выступают как форма самозащиты.

#### **Капризы проявляются:**

- в желании продолжить начатое действие даже в тех случаях, когда ясно, что оно бессмысленно, не приносит пользы.
- в недовольстве, раздражительности, плаче.
- в двигательном перевозбуждении.

Развитию капризов способствует неокрепшая нервная система.

#### **Что необходимо знать родителям о детском упрямстве и капризности:**

Период упрямства и капризности начинается примерно с 18 месяцев.

Как правило, эта фаза заканчивается к 3,5 - 4 годам. Случайные приступы упрямства в более старшем возрасте – тоже вещь вполне нормальная.

Пик упрямства приходится на 2,5- 3 года жизни.

Мальчики упрямятся сильнее, чем девочки.

Девочки капризничают чаще, чем мальчики.

В кризисный период приступы упрямства и капризности случаются у детей по 5 раз в день. У некоторых детей – до 15-20 раз!

Если дети по достижению 4 лет всё ещё продолжают часто упрямиться 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.

### **Что могут сделать родители для преодоления упрямства и капризности у детей:**

- Не придавайте большого значения упрямству и капризности. Примите к сведению приступ, но не очень волнуйтесь за ребёнка.
- Не пытайтесь в это время что-либо внушать своему ребёнку – это бесполезно. Ругань не имеет смысла, шлепки ещё сильнее его возбуждают.
- Будьте в поведении с ребёнком настойчивы, если сказали "нет", не меняйте своего решения.
- Не сдавайтесь даже тогда, когда приступ ребёнка протекает в общественном месте. Чаще всего помогает только одно – взять его за руку и увести.
- Истеричность и капризность требует зрителей, не прибегайте к помощи посторонних: "Посмотрите, какая плохая девочка, ай-яй-яй!". Ребёнку только этого и нужно.
- Попробуйте отвлечь: "Ой, что это там? "
- Исключите из арсенала грубый тон, резкость, стремление "сломить силой авторитета".
- Побольше обнимайте своего ребенка, возитесь с ним, боритесь, кидайтесь подушками, прижимайте к себе – возможно, ему очень этого не хватает.
- Побольше двигательной активности, свежего воздуха после сада и тихие игры, чтение и рассказывание сказок на ночь.

Следующие моменты очень важны в предупреждении и в борьбе с упрямством и капризами. Речь пойдёт о гуманизации отношений между родителями и детьми, а именно о том, в каких случаях ребёнка нельзя наказывать и ругать, когда можно и нужно хвалить:

### **1. НЕЛЬЗЯ ХВАЛИТЬ:**

- за то, что достигнуто не своим трудом.
- из жалости или желания понравиться.

### **2. НАДО ХВАЛИТЬ:**

- за поступок, за свершившееся действие.
- начинать сотрудничать с ребёнком всегда с похвалы, одобрения.
- очень важно похвалить ребёнка с утра, как можно раньше, и на ночь тоже.
- уметь хвалить не хваля (пример: попросить о помощи, совете, как у взрослого).

### **НЕЛЬЗЯ НАКАЗЫВАТЬ И РУГАТЬ:**



- если ребёнок болен, испытывает недомогание или оправился после болезни, т.к. в это время психика ребёнка уязвима и реакция непредсказуема.
- когда ребёнок ест, сразу после сна и перед сном.
- во всех случаях, когда что-то не получается (пример: когда вы торопитесь, а ребёнок не может завязать шнурки).
- после физической или душевной травмы (пример: ребёнок упал, вы ругаете за это, считая, что он виноват).
- когда ребёнок не справился со страхом, невнимательностью, подвижностью и т.д., но очень старался.
- когда внутренние мотивы его поступка вам не понятны.
- когда вы сами не в себе.

## **7 ПРАВИЛ НАКАЗАНИЯ:**

- наказание не должно вредить здоровью.
- если есть сомнения, то лучше не наказывать (пример: вы не уверены, что проступок совершил именно ваш ребёнок, или вы сомневаетесь в том, что совершённое действие вообще достойно наказания), т.е. наказывать "на всякий случай" нельзя.
- за 1 проступок – одно наказание (нельзя припоминать старые грехи).
- лучше не наказывать, чем наказывать с опозданием.
- надо наказывать и вскоре прощать.
- если ребёнок считает, что вы несправедливы, то от наказания не будет эффекта, поэтому важно объяснить ребенку, за что и почему он наказан.
- ребёнок не должен бояться наказания.

Конечно, использовать все правила и необходимые условия в своём семейном воспитании очень сложно, но каждый родитель может выбрать то, что подходит именно ему.