

Не сосчитать тех нервных клеток, которые теряют родители в бесконечных попытках угодить капризному ребенку. И надутые губы малыша вкупе с обещанием «больше никогда не дружить с мамой и папой» — самая меньшая из зол. Еще бывают горькие слезы, громкие истерики с топанием ногами, постоянные «не хочу» и «не буду». Настоящие драмы. Разберемся, как сладить с капризным ребенком.

«Профилактика» детских капризов, 3 важных рекомендации:

Гораздо проще предупредить капризное поведение ребенка, чем потом «лечить» это сто раз на дню. Какие приемы воспитания окажутся полезными?

Четко выстроенная система «нельзя».

Дети 1-3 лет в большинстве случаев именно на запреты реагируют капризами. Получается, что, если убрать все «нельзя», ребенок перестанет постоянно закатывать истерики. Но это совсем неверный подход. Хотя бы в целях безопасности ребенка запреты должны существовать. Не говоря уже о нормах воспитания.

Но это должны быть четкие и конкретные запреты. Непокосимые правила, которые нельзя нарушать — даже по выходным, при болезни или у бабушки. Систематические же «нельзя» как раз и провоцируют протесты. Капризный ребенок рассуждает так — родители иногда разрешают ему смотреть мультики до ночи, а значит, если немного поплакать, они и сегодня сделают исключение. Если бы правило «в 9 спать» работало постоянно, то и слез по вечерам не было бы.

Ребенок должен понимать, что такое «нет».

Почему случаются те страшные истерики в магазине по поводу некупленной игрушки? Ребенок не понимает или не хочет понимать слово «нет».

Одно дело, если плачет годовалый ребенок, — скорее всего, он действительно расстроен, что мама не дала ему вон ту машинку. Гнев и недовольство малыш, естественно, выражает криком — по-другому пока не умеет. Тут нужно успокоить ребенка или отвлечь его внимание.

Но совсем другое дело, когда такую истерику закатывает ребенок 3-6 лет. Родительское «нет» он воспринимает как призыв к действию. И раз он капризничает, несмотря на разумные доводы родителей, значит, понимает — «еще немного поднажать, и мама с папой согласятся на все что угодно». Манипуляция, способ получить желаемое.

Если есть понимание, что родительское «нет» непоколебимо как скала, капризов в 2-4 года, когда ребенок активно прощупывает рамки дозволенного, будет минимум.

Тут опять же вопрос в четко выстроенной системе запретов. Психологи советуют всем членам семьи придерживаться одной стратегии воспитания детей. Иначе с мамой, которая периодически вместо «нет» говорит «да», ребенок будет особенно капризным, а вот с папой, это не поможет добиться желаемого.

И конечно, «нет» нужно не выкрикивать в раздражении, а говорить спокойно. И желательно, объяснить свой отказ.

Долой гиперопеку.

Психологи советуют не делать за ребенка то, что он вполне способен выполнить самостоятельно. Плохая родительская привычка, которая со временем может стать триггером истерик и капризов. Если раз за разом выполнять за ребенка простейшие задачи — убирать за него разбросанные игрушки или одевать по утрам в детский сад — в один прекрасный момент можно услышать вполне закономерные «не хочу» и «не буду» плаксивым голосом. А зачем ребенку стараться, если мама и сама все прекрасно сделает? Он капризный, несамостоятельный, нерешительный.

В целом, гиперопека — неважный помощник в воспитании малыша. Уже в год вместе с ребенком можно убирать его игрушки, показывая ему, как правильно это делать — это закрепление полезных установок поведения. А значит в 2-3 года никаких капризов по поводу того, что нужно убираться не будет.

Итак, так что же поможет справляться с капризами, скандалами, протестами и истериками наших наследников?

1. Держать руку на пульсе.

Вы знаете своего ребенка, вы чувствуете его настроение. И приближение «извержения вулкана» постарайтесь предвидеть (по глазам, по словам, по голосу). И как только поймете, что вот «оно», постарайтесь не закатить глаза со словами «начина-а-а-ается», а переключить чадо — показать что-то, рассказать, дать интересное задание. Если вы будете морально готовы, вы сможете остаться спокойным, а не взорваться вместе с ребенком.

2. Не позволяйте собой манипулировать

Дети не могут вам приказать, но они могут «включить манипулятора», обвинять вас в чем-то (Ах так? Значит, ты совсем меня не любишь?), или начать позорить вас при людях, чтобы вы выполнили их желание, только бы прекратить это позорище.

Еще могут «давить на жалость», они все это умеют с раннего детства, не сомневайтесь. Ваша задача — стоять на своем, если это принципиально. «Я тебя люблю, я тебя жалею, но даже если ты будешь кричать еще громче, шоколадку перед обедом (не делать уроки, не надевать шапку) НИКАК НЕЛЬЗЯ, ведь это правило, и мы должны его соблюдать». Если хоть раз истерика закончится вашим «ну ладно, ладно, будь по-твоему», ребенок поймет, что именно ТАК может добиться своего, и тогда мужайтесь!

3. Объясните ребенку его чувства

Ребенок вопит: «ты плохая мама!» А вы ему: «Ты сейчас так злишься, потому что не хочешь надевать шапку, без нее ведь лучше. Но на улице холодно, так что надо надеть шапку». И так далее...

Если не покупаете игрушку по первому требованию и получаете «танец с бубном» посреди магазина, просто уводите, а дома объясняйте очень подробно, почему нельзя купить все игрушки, почему так важно иметь мечту, а заодно расскажите, как такие скандалы вредны самому ребенку.

4. Забудьте про ремень

Он ничего не решит. Он только обидит, оскорбит, унизит. Хотите показать, что вы сильнее? Стойте на своем — спокойно, уверенно, непоколебимо. Именно в этом сила взрослого.

5. Энергию — в правильное русло

В детях энергия бушует. Пар выпускать необходимо. Если нет других возможностей, то с помощью истерик. Загрузите чадо интересными занятиями — спорт, творчество, просто побегать и покататься на роликах с друзьями во дворе. Как бы смешно это ни звучало, но сил на истерики просто не останется.

6. Надо поговорить

Совет по профилактике капризов от капитана «очевидность», но это и правда очень важно! Чем больше вы обсуждаете со своим чадом (пусть в сотый раз), тем легче вам

будет договориться. Выслушивайте ребенка, не машите рукой со словами «это все глупости». Самая на ваш взгляд глупая глупость для ребенка может быть эмоциональным потрясением. Научитесь понимать и обсуждать, тогда отпадет необходимость привлекать ваше внимание с помощью истерик.

7. Уверенность, твердость и спокойствие

Ребенок узнает жизнь, привыкает к ее законам, и ему очень помогают правила, родительская поддержка и границы. По словам психологов ребенок, если не чувствует границ, не чувствует опоры, и это усложняет его жизнь, так что родителям нужно быть твердыми и уверенными — быть каменной стеной и опорой своему чаду.

Самое сложное — оставаться спокойным, когда слезы льются рекой. Ведь ребенок страдает, и любой матери хочется это всеми средствами прекратить, и невозможно не реагировать! Тем не менее, именно спокойствие в такой ситуации покажет ребенку, что истерика НИЧЕГО не изменит, а значит, она НЕ действенна.

8. Прощайте

Когда ребенок завершит свое выступление и, может быть, придет просить прощения, - прощайте! Многие родители используют в воспитательных целях такой прием, как эмоциональное давление. Например, перестают разговаривать надолго, или постоянно напоминают, как плохо поступил ребенок, какой он неблагодарный, капризный и так далее...

Чего вы этим добьетесь? Того, что ребенок будет в постоянном стрессе, в постоянной тревоге. Все это только увеличит число скандалов, конфликтов и истерик. Поступил плохо? Пусть искупит вину - признай, извинись и больше так не делай.