

Текстовая версия видеоролика

Что делать, если вы растите капризного ребенка?

(желтым маркером помечены слайды)

Здравствуйтесь, друзья, с вами сейчас Егорова Татьяна, психолог. Сегодня записала для вас полезный ролик по актуальному вопросу: «Что делать, если вы растите капризного ребенка?»

В самом деле, иметь капризного ребенка удовольствие малоприятное. Это выматывает нервы, лишает радости общения с капризулей, уверенности в своей родительской компетентности.

Кто из вас, до рождения ребенка не видел, как капризничают дети? Пожалуй, все вы сталкивались с этим. И были на 100% уверены, что с вами такого не случится.

Я сама до рождения дочки думала так же. *Однажды ехала в автобусе, спешила в институт. И на остановке увидела красную от злости маму и зареванного 4-5-тилетнего мальчика.*

Мама, доведенная до ручки, лупила его, не стесняясь народа на остановке. Из-за чего возник инцидент – я не знаю, но картина эта сильно меня шокировала, тогда еще 19-тилетнюю студентку, будущего психолога.

И по наивности я подумала, что вот у меня точно такого не будет! Я же – психолог! Разберусь! У меня будут послушные дети!

Время прошло, и вот встретив первые капризы тогда еще грудной дочки, я стала понимать, что теория на бумаге просто бесполезна, надо использовать знания на практике.

Думать головой, включать анализ поведения ребенка, свои мотивы, поступки. Это все помогает установить **первопричину**. Поэтому в этом

ролике я хочу вам помочь начать отслеживание первопричины и дать направление к действию. Чтобы предупредить капризы.

Почти в 90% случаях детки капризничают с определенной целью. Давайте посмотрим.

Откуда берутся капризы?

1. **Ситуативные капризы** - это когда ваш ребенок болеет, он голодный, мокрый, уставший, поранившийся обо что-то и т.п. Эти капризы связаны с определенной ситуацией, она может возникнуть чисто стихийно, например, неожиданно упал и разревелся от боли и испуга, или предсказуемо, например, мама нарушила режим, ребенок перевозбудился.

Стихийные предупредить нелегко, маме всегда нужно быть начеку, зато предсказуемыми ситуациями управлять просто.

2. **Возрастные капризы.** Это всем известные капризы, которые ярко выражены в год, 3 года и 6-7 лет. Они связаны с психомоторным созреванием ребенка и считаются вариантами нормы. Тем не менее, при правильной тактике такие капризы удастся существенно смягчить.

3. **Проколы воспитания** – такого рода капризы вызваны психологической неграмотностью родителей, которые не учитывают особенности психики и физических возможностей своего ребенка. *Яркий пример: 1,5 летний ребенок истерически отказывается садиться на горшок, а мама силой сажает его в надежде научить не мочить штанишки, шлепает за мокрые провинности.*

Стандартная формула капризов

Наблюдая за родителями и детьми, я определила формулу капризов. Посмотрите внимательно.

Ожидания или возможности ребенка плюс неправильная тактика воспитания порождает капризы и истерики.

Я думаю, эта формула понятна и поможет вам по-другому взглянуть на природу капризов. В самом деле, если скорректировать первое и второе слагаемое – капризы значительно уменьшатся.

А теперь ответьте себе честно на **3 ключевых вопроса**. Это важно.

1 вопрос. **Почему Вы решили** стать родителями?

Ваши варианты ответов могут быть такие:

- Так уж получилось по залёту...
- Сделали карьеру, обзавелись имуществом, пора и о ребенке подумать...

- Возраст поджимал: нужно рожать...

- Чтобы удержать любимого человека...

- Рожу ребенка для себя одной...

Или же противоположная по смыслу цель:

Мы очень любим детей и не представляем своей жизни без них.

Как вы думаете, где большая вероятность капризов и сложностей понять ребенка?

В большинстве случаев при выборе ответов из первого списка у супругов материнский (отцовский) инстинкт так и не формируется.

И такое бывает. Вроде есть семья. Есть ребенок. Даже два и более. Но...

Собственные личные проблемы вытекающие из вышеперечисленного списка и ему подобных - часто мешают понять своего ребенка, помочь ему

В итоге ребенок ощущает себя одиноким и/или средством достижения чьих-то целей

Здесь капризы чаще всего - как способ вернуть себе внимание родителей.

Поэтому...

Важна **правильная мотивация по отношению к ребенку**. Это...

- безусловная любовь
- готовность обоих супругов быть родителями и брать на себя

ответственность.

- быть последовательными и честными в отношениях
- ценить время общения с ребенком

В итоге ребенок ощущает себя любимым и желанным

Вспомните, часто ли вы любите ребенка за то, что он хороший, слушается? А когда он нашалит – вы его продолжаете любить? Чувствует ли он вашу безусловную любовь?

Однажды моя дочка спросила меня: «Мама, когда я балуюсь, ты меня все равно любишь?» - я сказала: «Конечно, я тебя люблю навсегда» И прижала ее к себе.

Пусть и ваш ответ будет «Да!»

2 вопрос. Учитываете ли вы особенности ребенка?

Что может быть особенного – это характер, темперамент, сила и подвижность нервной системы, дополнительные поведенческие особенности (не расстается с соской, не любит новую одежду, отказывается рисовать и т.д.)

А) Вычислив темперамент своего сына или дочки, склонность к определенному типу реагирования на различные жизненные ситуации, вы легко можете предугадать приближение капризов и истерик.

Пример: не рекомендуется торопить флегматиков и меланхоликов – рискуете получить обратную реакцию

Б) Определив силу/подвижность нервной системы вашего ребенка, вы сможете рационально планировать и подбирать интересные ему

занятия без его перегрузки. *Пример: холерику трудно сосредоточиться и выполнять задание длительное время – необходимо подавать информацию небольшими дозами, чередуя с активным отдыхом*

Следующий вопрос, на который вам надо ответить – это **3 вопрос. Являетесь ли вы другом ребенку?**

Положа руку на сердце, честно перед самой собой ответьте:

- Ваш ребенок полностью доверяет вам, а не бежит к другому родителю или бабушке/дедушке в поисках сочувствия и утешения?
- Вы умеете планировать расписание дня, КАЧЕСТВЕННО проводите с ребенком время и охотно откликаетесь на просьбу поиграть, не ссылаясь на «множество дел»?
- Вы хорошо понимаете его мысли и разделяете его увлечения?
- Общение с ребенком не истощает вас, а заряжает радостью и счастьем?

Если на все вопросы вы ответили «Да!» - это здорово! Тогда капризы для вас - не проблема, а просто маленький сигнал о необходимости скорректировать свое воспитание, заполнить какие-то пробелы.

Существует много толстых книг по психологии по общей теме: «**Как правильно воспитывать**». На самом деле все можно свести к четырем пунктам.

1. Воспитывать Систематично и Предсказуемо – то есть вы имеете план развития ребенка, четкий режим. Обязательно! Все нововведения заранее обсуждаются и потом только вводятся в постоянный обиход.

2. Относиться с уважением и любовью к личности маленького человечка. Здесь можно затронуть сторону наказания. Воспитание без наказания в принципе не сложно, главное, установить между вами взаимное доверие и уважение. *Пример: Ребенок копил*

монетки на новый велосипед, а папа пришел, вытряхнул из кошелька у малыша денежки и спокойно переложил в карман... Со взрослыми людьми, с нашими коллегами и партнерами по работе мы бы такого никогда не позволили. Так почему нет уважения к своему ребенку?

3. Воспитывать последовательно. То, что решили в правилах семьи – соблюдаете всеми членами семьи - так вы подаете пример ребенку. Если он пытается воздействовать слезами и криком в надежде получить желаемое – **принцип последовательности спасет вас от двусмысленной ситуации.**

Пример, ваши правила – не смотреть мультики во время обеда. А ребенок наращивает силу голоса, чтобы криком заставить вас изменить мнение и уступить.

Раз уступите – подпишете себе приговор и получите нытика. В следующий раз он будет рыдать и жаловаться что «вот в тот раз мне разрешали!» и просить чуть громче. Вам это нужно? Пресекайте попытки манипулировать вами. Здесь лучше претерпеть истерику, оказывая помощь ребенку, чтобы не ударился случайно и ровным спокойным тоном попросить его говорить в нормальном тоне. Когда он успокоится, коротко напомнить правило, например, «не есть перед мультиком, а после еды можно» и продолжить прерванное занятие.

4. Далее нужно воспитывать без провокации на капризы. Скажите честно, а вы сами не провоцируете ребенка на капризы? Например, пообещали купить игрушку и забыли? Обещали поиграть и закрутились на кухне? Согласились почитать и отвлеклись на свою любимую газетку?

Хочу предупредить вас – когда вы решите соблюдать эти 4 золотых принципа в воспитании, в случае с капризным ребенком **вы неизбежно**

столкнетесь с его активным сопротивлением. Он будет стараться вернуть себе право и дальше верховодить и властвовать над вами, родителями. Ведь, капризная, ребенок видит вашу слабость перед ним: это растерянность, гнев, злость, желание шлепнуть посильней... и ему весело своим поведением доводить вас до аффективного состояния.

Да, даже отрицательное внимание для ребенка лучше, чем равнодушие и отсутствие внимания. Поэтому сохраняйте спокойствие и не поддавайтесь на провокации.

И напоследок, что важно учесть для снижения и смягчения капризов – это

подготовить благоприятное окружение для ребенка - то есть семью:

Если помните, на блоге у меня была статья на тему. Кто еще не читал – обязательно посмотрите статью от 5 ноября 2011 г. [«Какое окружение у вашего ребенка?»](#). Там я рассказываю случай из моей практики. И судя по откликам в комментариях, тема сильно зацепила за живое. Почитайте.

Итак, что вам нужно делать:

1. Создайте теплый психологический климат в семье.
2. Принимайте участие в играх по-детски, от души вовлекаясь в процесс, а не по-взрослому, отстраненно. **Эта фишка сильно сближает родителей и детей!**

3. Если хотите сделать замечания в адрес ребенка пусть они будут разумными и конструктивными. Сделайте перед этим себе мини-тест. Скажите себе это замечание – как оно воспринимается на слух? Не унижает ли достоинство? Дает ли толчок к исправлению на лучшее поведение? Нет ли поблизости посторонних, которые могут услышать

ваше замечание ребенку и иронично-сочувствующе улыбнуться – пощадите его внутреннее достоинство!

4. Помните, что главные воспитатели – родители. Не бабушка, дедушка, дяди, тети. А именно родители. Вы, как родители, можете выслушать их советы, поблагодарить за них, но в реальности оставляйте за собой свободу к действию.

5. И последний важный момент – достигайте в воспитании единства между вами, супругами. Это банальная вещь, но она очень важна. **Сначала обговариваем все ключевые нюансы, как вести себя с ребенком, затем придерживаемся этого плана.** Очень правильно сделала наша подписчица Елена – она с мужем написала на листочке определенные рамки поведения на ту или иную ситуацию и повесила на холодильник, чтобы обоим им вести себя одинаково. Просто сделайте это и вам будет легче договариваться как с супругом, так и с ребенком. Противоречия в воспитании, когда один разрешил, а другой – запретил, уйдут навсегда.

На этом наш видеоролик заканчивается, обязательно примените формулу капризов и определите сейчас свое слабое звено в воспитании. Для этого можете прокрутить видео или скачать его себе на компьютер. Также под роликом я прилагаю текстовую версию.

Если видео вам понравилось, пожалуйста, нажмите на социальные кнопки внизу, сделайте ретвит, поделитесь этим роликом со своими друзьями. Спасибо!

Всего доброго, до следующей встречи! С вами была Егорова Татьяна, психолог, автор проекта «Ваш детский психолог».