**«Упрямство и капризы у детей 5-6 лет. Способы преодоления?»**

Понятия капризы и упрямство очень похожи и чёткой границы провести между ними нельзя. Способы преодоления капризов и упрямства одинаковы.

Упрямство – это психологическое состояние, отрицательная особенность поведения человека, выражающаяся в необоснованном и нерациональном противодействии просьбам, советам, требованиям других людей. Вид упорного непослушания, для которого нет видимых мотивов.

Упрямство, как правило, проявляется:

• в желании продолжить начатое действие даже в тех случаях, когда ясно, что оно бессмысленно, не приносит пользы.

• выступает как психологическая защита и имеет избирательный характер, т. е. ребёнок понял, что совершил ошибку, но не хочет в это признаваться, и поэтому " стоит на своём".

Упрямство может стать чертой характера, если не принять меры к его преодолению. С течением времени оно порождает детскую лживость, может привести к расстройству нервной системы, неврозам, раздражительности. Если такие проявления, ещё в дошкольном возрасте, из реактивных состояний переходят в хронические, то возникает начальная стадия педагогической запущенности.

Капризы - это действия, которые лишены разумного основания, т. е. " Я так хочу и всё! ". Они вызываются слабостью 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.

Помните, что

1. Период упрямства и капризности начинается примерно с 18 месяцев.

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

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

4. Мальчики упрямятся сильнее, чем девочки.

5. Девочки капризничают чаще, чем мальчики.

6. В кризисный период приступы упрямства и капризности случаются у детей по 5 раз в день. У некоторых детей – до 19 раз!

7. Если ваш ребенок 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.

*Как преодолеть упрямство и капризность?*

1. Не предавайте большого значения упрямству и капризности. Примите к сведению приступ, но не очень волнуйтесь за ребёнка.

2. Во время приступа оставайтесь рядом, дайте ему почувствовать, что вы его понимаете.

3. Не пытайтесь в это время что-либо внушать своему ребёнку – это бесполезно. Ругань не имеет смысла, шлепки ещё сильнее его возбуждают.

4. Будьте в поведении с ребёнком настойчивы, если сказали «нет», оставайтесь и дальше при этом мнении.

5. Не сдавайтесь даже тогда, когда приступ ребёнка протекает в общественном месте. Чаще всего помогает только одно – взять его за руку и увести.

6. Истеричность и капризность требует зрителей, не прибегайте к помощи посторонних: «Посмотрите, какая плохая девочка, ай-яй-яй!». Ребёнку только этого и нужно.

7. Постарайтесь схитрить: «Ох, какая у меня есть интересная игрушка (книжка, штучка)». Подобные отвлекающие манёвры заинтересуют капризулю и он успокоится.

8. Исключите из арсенала грубый тон, резкость, стремление «сломить силой авторитета».

9. Спокойный тон общения, без раздражительности.

10. Уступки имеют место быть, если они педагогически целесообразны, оправданы логикой воспитательного процесса.

***Консультация для родителей***

***«Упрямство и капризы у детей 5-6 лет.***

***Способы преодоления?»***



Как вести себя с упрямым ребенком? Советы психолога

Итак, упрямый ребёнок. Что же такое упрямство?
Изначально дети рождаются разными: по степени чувствительности, по силе нервной системы, скорости реакции, темпераменту, уровню активности, да мало ли параметров… То есть, когда говорят, что новорождённый ребёнок – это чистый лист, на котором можно написать что угодно, это неверно. Написать-то можно, но нужно учитывать, что происходит это не на пустом пространстве, а на эскизе прекрасной картины, который дан нам сверху. Нам предстоит придать ей цвет, усилить акценты, прописать контуры… А для начала, разглядеть замысел – это наша великая родительская задача.
Податливый ребёнок – понятлив, спит по ночам, ждёт, ест, что дадут, доволен, мил, послушен, легко воспитуем.
Непокорного – видно уже с пелёнок, агрессивен, не доволен, командует, воюет с семьёй. Своевольный – ребёнок с сильной волей – постоянно проверяет границы, родителям иногда кажется, что ребёнок делает назло. А как ещё понять такое поведение, когда ты говоришь, что не надо ЭТОГО делать, а он смотрит тебе в глаза и делает. Нас накрывает волна негодования и в этот момент велика вероятность применения силы (крик, шлепки, закрывание его в другой комнате и т.д). Справедливости ради нужно сказать, что детей с такими крайностями не так уж и много. Большинство находятся в промежуточном положении между податливостью и непокорностью, поэтому проблема детского непослушания имеет в основном психологический характер, нежели генетический.
Очень важно отделить настоящее упрямство (открытое сопротивление) от неспособности сделать то, что требуют родители, по причине их завышенных ожиданий. Нельзя забывать о том, что дети многого ещё не умеют, им ещё предстоит этому научиться, но наш родительский перфекционизм заставляет нас торопить, требовать, указывать, поправлять, критиковать, одним словом — не принимать ребёнка таким, какой он есть на той стадии развития, на которой он находится (всё из лучших побуждений, конечно). И здесь родитель, совершенно неосознанно снижает самооценку ребёнка, его представление о себе, а как следствие вынуждает его защищаться, противостоять. Так и из податливого ребёнка можно сделать непокорного.
То же может произойти, если родитель не понимает и не учитывает истинные потребности ребёнка. Малыш не может объяснить, что ему нужно. Язык ребёнка – его поведение, именно своим «упрямым» поведением он пытается донести до родителя, что же ему необходимо сейчас. А наша задача уметь перевести с одного языка на другой и понять.

Совершенно «необъяснимое» упрямство возникает у детей в возрасте от 2-х до 3-х лет. Ну просто всё наоборот делает, а объяснить ещё ничего не может. Вот и гадают родители на кофейной гуще, что же ему нужно. Причём, между сегодня и завтра дистанция огромного размера (да что там дни — часы, минуты). Вроде бы на настоящий момент поняли его, но уже в следующее мгновенье, что-то противоположное. Давайте попытаемся разобраться, что же происходит? До этого возраста мать и дитя находятся на определённом уровне слияния. Ребёнок в своём выживании очень зависим от неё. И ей природой дан механизм понимания его: плачет таким голосом – есть хочет, глаза трёт – спать хочет, хнычет – зовёт и т.д. Каждая мать научается за несколько месяцев распознавать, что же нужно ребёночку. Но вот в определённое время возникает новые потребности: в отделении (сепарации) и самоутверждении, без них не может сформироваться личность. «Как же отделиться, если мама раньше меня знает, что я хочу. А вот если я, сделаю наоборот от предложенного ею, у неё почти не останется шанса угадать, что мне надо, и я почувствую, что я отдельный человек. Кроме того, то, что она делает для меня, я уже хочу делать сам. Я ещё не умею этого, но хочу попробовать. А ещё я очень направлен на изучение окружающего мира, и для этого я тоже должен всё попробовать. Короче говоря, всё, что мама изучила про меня до сих пор, не вполне соответствует моим новым потребностям». Конечно, ребёнок не рассуждает так. Но те родители, которые знают об этом явлении, понимая эту новую потребность ребёнка, дают ему больше свободы, самостоятельности, возможности попробовать разные действия (кроме опасных конечно), предоставляют выбор. Понимание даёт нам возможность меньше сердиться на упрямство, и радоваться настойчивости и тому, что ребёнок растёт и развивается нормально. При правильной реакции родителей это возрастное упрямство проходит. Но если родители акцентируются на нём, всё время усматривая злой умысел ребёнка, то велика вероятность закрепить его в черту характера, потом с этим явлением будет труднее бороться.

С точки зрения психологии Альфреда Адлера, упрямство рассматривается как борьба за власть (борьба сил). Здесь ключиком к пониманию является истина, что для борьбы нужно как минимум две стороны. То есть, напротив упрямого ребёнка, мы найдём упрямого родителя. Иногда именно упрямый (настойчивый, уверенный в своей правоте, негибкий) родитель является источником упрямства ребёнка. Здесь срабатывает два механизма. С одной стороны, ребёнку всё время нужно отстаивать свою точку зрения, территорию, позицию, самооценку, независимость для того, чтобы самосохраниться как личность. При этом дети даже могут не есть, когда они голодные, не спать, когда уже очень хочется, плохо учиться при наличии прекрасных способностей – одним словом, делать всё наперекор. С другой стороны, родитель своим поведением показывает личный пример, как «нужно» себя вести, ведь дети смотрят на нас и копируют (генетика в данном случае, не причём).

Ещё одной причиной упрямства (постоянного сопротивления) могут быть плохие отношения в семье, когда ребёнок становится свидетелем выяснения отношений, скандалов между родителями, споров по поводу его воспитания. Даже если он этого не слышит, всё происходит «за кулисами» – он чувствует сильное напряжение в семейной атмосфере, затянувшиеся паузы, длительное молчание, косые взгляды, ухмылки и пр.
Нежелательное поведение может возникнуть, как результат большой разницы между родителями в педагогических подходах, и тогда он не знает как себя вести, ему тяжело приспособиться. Всё это внешние для ребёнка факторы, он только реагирует на нездоровую обстановку в семье.
Давайте обобщим всё вышесказанное — что поможет нам выйти из противостояния:

* **Меняем интерпретацию детского поведения**

Если мы слово «упрямый» заменим на «настойчивый», то и смысл поведения меняется из: «он упрямится назло мне» на: «он настаивает, на том, что ему сейчас необходимо». А значит, от войны мы уходим к пониманию его. Из этого не следует, что сразу я исполню всё, что он хочет, но я смогу проявить эмпатию (понимание и принятие) его потребностей, а это сразу снижает накал страстей.

* **Не разговариваем с ребёнком в приказном тоне, это сразу вызывает сопротивление.**
* **Не акцентируемся на упрямстве, учимся не наказывать ребёнка и не мстить ему (говорила я тебе!!), «переворачиваем страницу», прощаем.**
* **Даём ребёнку выбор из нескольких вариантов (еда, одежда…). Уважаем его выбор.**
* **Выражаем любовь словесно: «я твоя мама и люблю тебя» – без связи с тем, что он сделал.**
* **Понимаем чувства, потребности и намерения ребёнка (кстати, они всегда позитивны) и в предположительной форме говорим о них ребёнку.**«Похоже, ты очень злишься на меня за то, что я не дала тебе разобрать будильник?.. Я тоже очень сержусь, когда мне не дают сделать то, что я хочу. Тебе было интересно, что у него внутри?..». При этом быть настойчивой, уверенной в правоте своего запрета и занять ребёнка другой деятельностью, а главное не кричать.
* **Если ситуация выбила вас из душевного равновесия и вы накричали, то вслед за этим, обязательно успокоить ребёнка** (сначала себя) и без длинных извинений объяснить свои чувства (страх, испуг, тревога, злость); причину, которая их вызвала; и ценность, которую нарушил ребёнок. «Я очень испугалась, когда увидела, что ты лезешь гвоздём в розетку, потому что это очень опасно!»
* **О предстоящих действиях говорим ребёнку заранее.**«Через 15 минут мы идём спать», «скоро мы пойдём домой» – ребёнку нужно время, чтобы перестроиться и принять, то что говорит родитель.
* **Действуем последовательно, настойчиво, но вежливо.** Не соглашаемся с ребёнком, лишь бы он отстал.
* **Даём ребёнку сделать по-своему (если это не опасно)** и не вмешиваемся в последствия. Он должен сам выучить свой урок. Опыт лучший учитель.
* **Не забываем, что ребёнок — это наше зеркало.**Обратите внимание на себя и атмосферу в вашей семье – это главное, во что нужно вкладывать душу, мысли и силы. И тогда ваши старания вернутся к вам сторицей.