



## ДЕТСКОЕ УПРЯМСТВО

Почему ребенок становится упрямым и капризным?

Упрямство особенно характерно для детей дошкольного возраста и доставляют массу неприятностей как родителям, так и воспитателям.

### **В чём же выражается детское упрямство?**

В неповиновении, непослушании, неподчинении. Вы даёте сыну правильный совет, но он не желает следовать ему и всё делает по-своему. Вы просите дочку объяснить вам какой-то её поступок - в ответ молчание. И чем настойчивее вы просите, тем упорнее и молчание. Нередко упрямцы сами очень хорошо понимают справедливость вашего требования или просьбы, вашего указания или приказания. Но это нисколько не меняет их поведения, не ослабляет их упрямства - в чём же дело? Почему ребёнок, заведомо чувствуя вашу правоту, не подчиняется, не следует вашим советам?

Упрямство чаще всего проявляется в резкой форме у детей в 2,5-3 года, в дальнейшем поведение нормализуется. Мальчики упрямятся чаще и сильнее, чем девочки. Приступ упрямства чаще всего происходит в первую половину дня.

Трехлетний возраст называют "периодом упрямства". Ребенок пытается влиять на родителей, используя новые возможности, - отговариваться, упираться, на чем-то настаивать, убеждать и т.д. Он хочет делать так, как решил сейчас, хотя, возможно, потом и передумает. В это время у ребенка начинает возникать самость, стремление все делать самостоятельно, но, так как он еще многого не умеет, появляется внутреннее напряжение.

Иногда наблюдается «вторая волна» упрямства в среднем дошкольном возрасте - около 5 лет. Следующий возрастной кризис - около 7-ми лет, когда ребенок уже полностью желает выйти из-под родительской опеки, когда он хочет взять на себя ответственность за свое поведение и выражает неудовольствие и упрямство, когда родители его поправляют или на чем-то настаивают.

Во время приступа упрямства у детей вырабатывается большое количество адреналина — гормона, вызывающего стресс. И тут они показывают невероятную силу, бросаются на пол, брыкают ногами, размахивают руками. Но чаще всего кричат, пока у них не перехватит дыхание. А отдышавшись, продолжают всё по-новому.

Во время приступа упрямства дети плохо слышат и видят, не переносят, если в этот момент их трогают руками. Они полностью не владеют собой. Приступы очень утомительны для детей: они расходуют почти все свои силы, а после чувствуют себя опустошёнными.

### **Что же вызывает приступы упрямства?**

Часто родители, жалующиеся на упрямство своего ребенка, забывают о заостренной потребности этого возраста в самоутверждении, выражении своего недавно проснувшегося «Я», о том, что возможно свое, отличное от них мнение, отражающее индивидуальные особенности темперамента и формирования характера. Когда ребенок не может быть тем, кем хочет, он выражает свое

несогласие с препятствиями на пути утверждения своего «Я», и упрямства – один из способов выражения этого несогласия.

Излишняя строгость, давление, заставляющее безоговорочно и сразу же подчиняться не всегда к тому же справедливым и последовательным требованиям, могут служить питательной почвой для проявления протестных реакции, одним из вариантов которых и будет упрямство.

К примеру, излишнее раннее приучение ребенка навыкам опрятности, самостоятельного принятия пищи и самообслуживания может не реализоваться так быстро, как этого хотят родители. Тогда ребенок будет для них упрямым, что, однако, отражает лишь субъективную оценку его поведения. Через несколько месяцев проблема упрямства не возникла бы, так как прогрессирующее психическое развитие ребенка и его осознанное отношение к предлагаемым действиям позволяли бы ему самому стремиться к опрятности.

Специфической особенностью ребенка первых трех лет жизни является потребность в сохранении определенного распорядка дня и устойчивых привычек. Это и место за столом, и порядок принятия пищи, и любимая игрушка, одежда и многое другое, что создает чувство безопасности, стабильности мира, окружающего малыша, дает ему возможность быть самим собой. Если необоснованно и постепенно меняется жизненный уклад ребенка или полностью и игнорируются его устоявшиеся привычки, то неизбежно возникает упрямство как выражение протеста.

В другом семейном варианте упрямство возникает как следствие конфликтов родителей, как противостояние друг другу. Ребенок настолько пропитывается атмосферой негативизма, что начинает вести себя аналогичным образом, не усматривая в этом для себя ничего опасного. Упрямство детей существует только вместе с потребностью родителей во что бы то ни стало добиться беспрекословного послушания. И такой противоестественный способ самоутверждения рождается тогда, когда ребёнок лишён реальной возможности проявить самостоятельность.

Также если ребёнка слишком много опекают, избавляя от малейших самостоятельных усилий, то приходится сталкиваться с так называемым упрямством избалованности. Если, наконец, на ребёнка не обращают внимания, не хотят ему помочь там, где нужно, поощрить его шаги на пути к самостоятельности, подсказать правильный путь, то вырастает упрямство заброшенности.

Из всего сказанного можно сделать вывод: упрямство - защитная реакция ребёнка. Он защищает свою самостоятельность, свободу действовать по-своему.

**Что могут сделать родители, чтобы предотвратить либо скорректировать поведение маленького упрямяца?**

Стараться избегать таких ситуаций, которые вызывают упрямство, чтобы не закрепить в памяти малыша, что таким поведением он может добиться желаемого. **Будьте хитрее, ставьте вопросы так, чтобы на них невозможно было бы ответить отрицательно**, не задавайте вопрос, на который существует только один ответ, например: "Хочешь обедать?". Даже если ребенок ответит

"нет", что он часто и делает, вы же все равно заставите его есть. В этом случае лучше сказать: "Пора обедать".

Предугадать, когда произойдёт очередная вспышка упрямства, возможно не всегда. Самая лучшая тактика — это **предоставить ребёнку как можно больше физической свободы**. Так ли уж плохо, если во время прогулки ваш малыш с удовольствием топает по лужам или занят поиском корешков в земле?

Приступа упрямства детей иногда можно избежать с самого начала. **Они не любят, когда их прерывают во время игры.**

**Не придавайте слишком большого значения упрямству.** Примите к сведению приступ, но не очень волнуйтесь за ребёнка.

У дошкольников нередко **преодолевают упрямство «методом отвлечения»**. Привычки у таких детей не носят устойчивого характера, и простым переключением на другое занятие, другую игру снять упрямство легко. Это возможно, однако, в младшем и среднем дошкольном возрасте, в старшем дошкольном возрасте и, особенно у школьника эта мера не даёт особого эффекта.

**Не пытайтесь в это время что-либо внушать вашему малышу.** Замечания, нотации в такой ситуации не имеют смысла. Он сильно возбуждён и не может вас понять.

**Будьте в поведении с ребёнком настойчивы.** Если вы сказали «Нет», оставайтесь и дальше при этом мнении.

Дети очень чувствуют настроение родителей. **Старайтесь не показывать ребёнку своего раздражения, отрицательных эмоций.** Это может усилить приступ упрямства.

Не сдавайтесь даже тогда, когда приступ упрямства у ребёнка протекает в общественном месте. Чаще всего помогает только одно — взять его за руку и увести. Крики, шлепки и угрозы - не лекарство для маленького упрямца.

**Ребенку нужен отдых** не только от приказаний, распоряжений, уговоров, похвал, порицаний и прочего. Нужен отдых от каких бы то ни было воздействий и обращений!

**Уступать ребенку - это вовсе не значит проявлять слабость.** Напротив, тот, кто уступает, проявляет дальновидность, заботится о том, кого любит, и показывает маленькому упрямцу образец другого поведения. Конечно, бывают принципиальные моменты, где возражений быть не может, например: малыш должен переходить дорогу только за руку с мамой, должен ложиться спать с девяти до десяти, утром завтракать и т.д. Но в других случаях нужно уступать ребенку, тогда он будет чувствовать равноправие, будет чувствовать свое "я", свою значимость и независимость.

**Прежде чем навязать ребенку готовое решение, спросите у него, чем бы он хотел заняться.** Предложите малышу самостоятельно сделать выбор, пусть сам примет решение. Если ребенок почувствует себя способным что-либо сделать или принять решение без вас, он испытает огромное удовлетворение. В будущем вера в свои силы поможет ребенку преодолевать жизненные преграды, он станет целеустремленным и настойчивым.