

Ребенок капризничает

Что же делать родителям, когда ребенок часто капризничает или ноет?

Когда ребенок ноет – он дает о себе знать, надоедливо жалуется на что-либо, издает тягучие жалобные звуки.

Когда ребенок капризничает – он упрямится, привередничает, плачет. Каждый родитель знает, о чём идёт речь и всем хорошо знакомо, как это звучит и выглядит, когда ребёнок ноет и капризничает.

Давайте посмотрим, что с ребёнком происходит в тот момент, когда он начинает *ныть* и *капризничать* (как это мы, взрослые, называем). На самом деле в этот момент его что-то очень сильно беспокоит или он о чём-то переживает.

Что ребёнок в этот момент может чувствовать? Он может:

Обижаться

Сердиться

Расстраиваться

Ему может быть больно или обидно

Ему может быть скучно или неинтересно

Ему может быть жарко или холодно

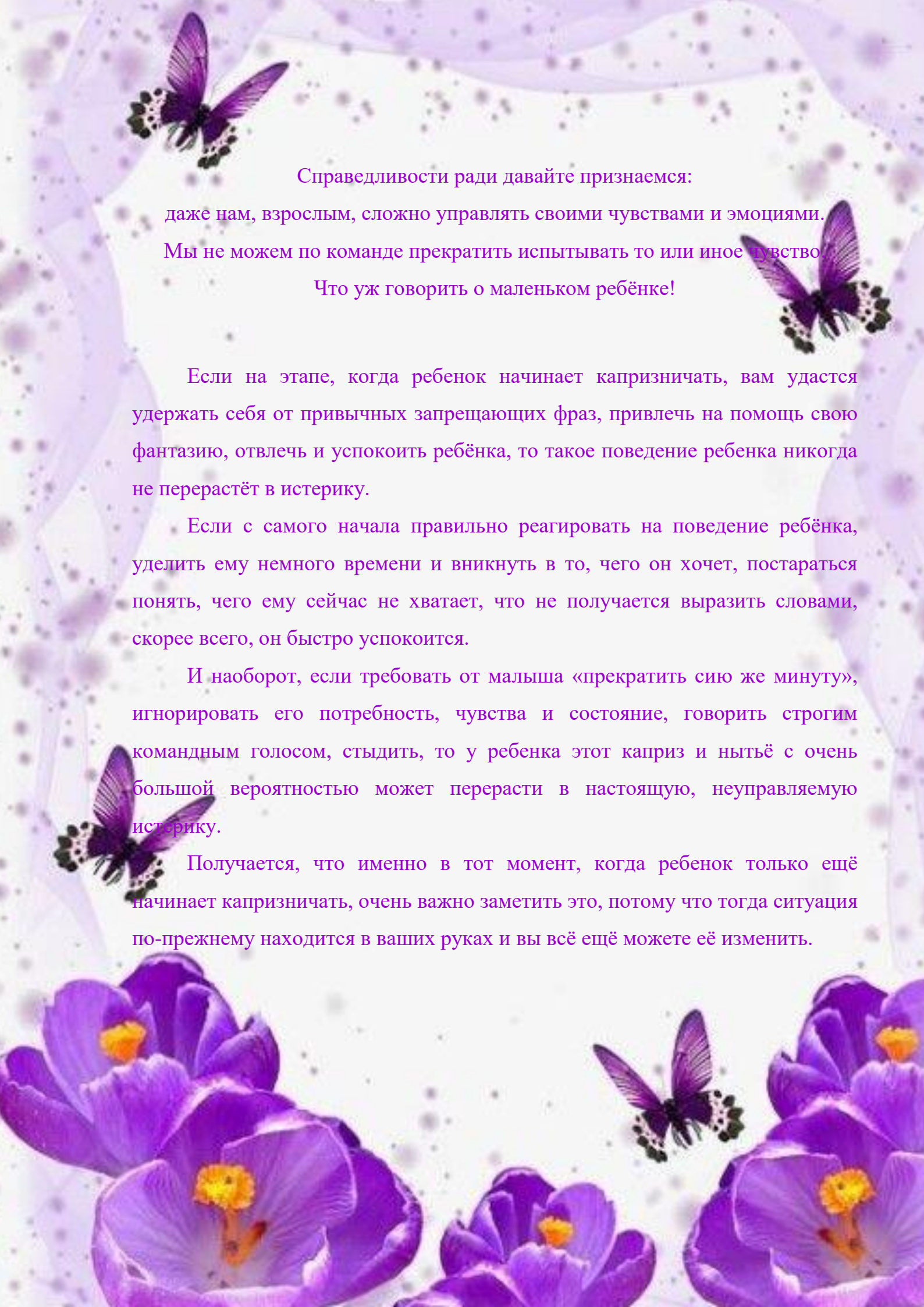
Он может хотеть вашего внимания

Он может хотеть кушать, спать, пить, а может быть, он просто устал.

Как много может быть различных причин у ребенка для того, чтобы делать то, что мы называем *ныть* и *капризничать*.

Как мы обычно реагируем, когда ребёнок капризничает?

Вспомните свои фразы!



Справедливости ради давайте признаемся:
даже нам, взрослым, сложно управлять своими чувствами и эмоциями.
Мы не можем по команде прекратить испытывать то или иное чувство.
Что уж говорить о маленьком ребёнке!

Если на этапе, когда ребенок начинает капризничать, вам удастся удержать себя от привычных запрещающих фраз, привлечь на помощь свою фантазию, отвлечь и успокоить ребёнка, то такое поведение ребенка никогда не перерастёт в истерику.

Если с самого начала правильно реагировать на поведение ребёнка, уделить ему немного времени и вникнуть в то, чего он хочет, постараться понять, чего ему сейчас не хватает, что не получается выразить словами, скорее всего, он быстро успокоится.

И наоборот, если требовать от малыша «прекратить сию же минуту», игнорировать его потребность, чувства и состояние, говорить строгим командным голосом, стыдить, то у ребенка этот каприз и нытьё с очень большой вероятностью может перерасти в настоящую, неуправляемую истерику.

Получается, что именно в тот момент, когда ребенок только ещё начинает капризничать, очень важно заметить это, потому что тогда ситуация по-прежнему находится в ваших руках и вы всё ещё можете её изменить.



Как лучше реагировать, когда ребёнок капризничает?

Как же правильно реагировать?

Естественно, вам не очень нравится такое поведение ребёнка.

Постарайтесь сделать в следующий раз что-то из этого списка:

1. Произнесите вслух возможную причину того, что с ребёнком происходит (как вы это сами понимаете)

Например:

«Я вижу, ты очень устал. Конечно, сегодня был такой тяжелый день, поэтому тебе тяжело и хочется немного поплакать, я тебя понимаю».

«Тебе обидно, я понимаю. Тебе очень хотелось, чтобы я тебе это купила. Конечно, хочется, но, к сожалению, мы так спешим. Давай-ка я посмотрю, что у меня есть интересного в сумочке».



«Ты очень обиделся на меня. Тебе обидно, что я так сказала и ещё сказала это громко, поэтому ты сейчас недоволен».


«Тебе не нравятся вот эти колготки, и поэтому ты плачешь. Ты хочешь что-то другое, тебе неудобно, я понимаю, давай подумаем, что ...»

«Понимаю тебя, не очень хорошее настроение. Наверное, тебе просто хочется, чтобы я тебя обняла, иди ко мне».

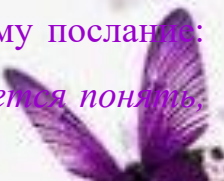
Таким образом, вы уже в самой первой вашей фразе стараетесь озвучить состояние ребенка, вслух проговариваете ему, что сейчас с ним происходит, из-за чего он может переживать.

Тогда и ребёнок чувствует, что вы стараетесь его понять и вам становится проще «включиться» в состояние ребёнка.






Когда вы говорите ребёнку о том, что с ним сейчас происходит, что он чувствует и переживает, в этот момент вы как бы передаёте ему послание: *«Мама тебя слышит, мама тебя понимает, мама тебя старается понять, мама тебя поддерживает».*



Ребёнок чувствует ваше отношение к себе и сам начинает лучше себя понимать, осознавать, что с ним сейчас происходит. Это очень важно. А еще, это даёт вам небольшую паузу и время подумать, что сейчас происходит с ребёнком и что в этой конкретной ситуации лучше всего сделать.


2. Предложите ребёнку какую-то альтернативу тому, что он просит.

Чаще всего, родители забывают об этом простом и очень полезном подходе в воспитании: не просто запретить что-то, а показать ребёнку другие способы и варианты сделать или получить то, что он хочет. Тогда его внимание переключается и ему уже становится не так обидно, когда ему что-то запрещают.



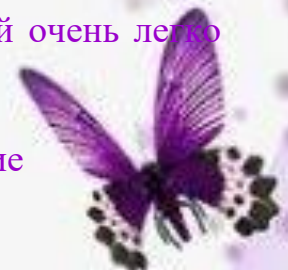
3. Предложите ребёнку на выбор то, что сейчас доступно и можно, вместо того, чтобы запрещать или игнорировать его чувства и желания.





4. Отвлеките внимание ребёнка на какое-то событие вокруг, начните рассказывать ему какую-нибудь сказку, историю или случай из своего детства. Мы забываем, что вниманием маленьких детей очень легко управлять в хорошем смысле этого слова.

Вот малыш расстроен, но вдруг мы обращаем его внимание на тучки на небе, которые похожи на жирафа, и он уже позабыл о своём расстройстве. А если вдруг зазвучит интересная история про мишку, который не любил одевать шапку на прогулку, то это будет так интересно, что малыш даже не заметит, что он уже сам в шапке и давно вышел на улицу гулять. Истории и сказки просто завораживающе действуют на детей. С помощью истории очень легко заинтересовать и отвлечь ребёнка. А мы, взрослые, об этом совершенно забываем.




5. Переключайте внимание ребёнка на действие, которое нужно сделать.

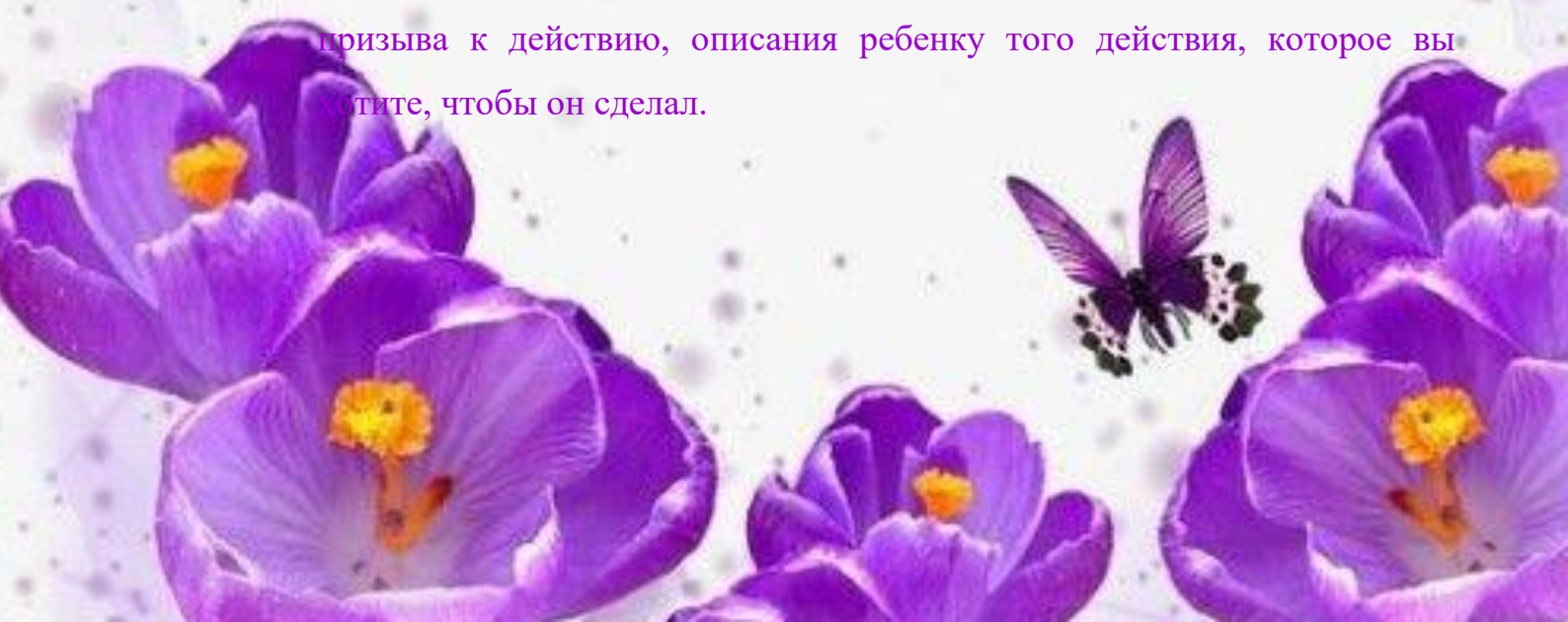
Это ещё одна очень полезная рекомендация для вас. Наши замечания часто указывают ребёнку на то, что ему делать НЕ следует.


Например: *«Не плачь»*.

Вместо этого, лучше подскажите ребёнку, что ему СЛЕДУЕТ делать. Старайтесь, насколько это возможно, избегать делать замечания ребёнку, начиная с частицы «не», потому что ребенок ее попросту не слышит.



По крайней мере 80% ваших замечаний лучше начинать с конкретного призыва к действию, описания ребенку того действия, которое вы хотите, чтобы он сделал.





Переключайте внимание ребёнка на действие, которое нужно сделать, а не акцентируйте его внимание на том, что делать сейчас не нужно. Например, на что заменить фразу «Не плачь»?

Что ребёнку следует делать?

- *«Пожалуйста, помоги мне»*
- *«Пожалуйста, давай разберем вещи»*
- *«Пожалуйста, обними меня и давай я тебя обниму»*
- *«Посмотри туда! Ты когда-нибудь видел такое?»*

«Помоги», «давай разберём», «обними», «посмотри» – всё это глаголы, прямо направляющие ребёнка в нужное русло.

Что нужно делать, когда ребёнок капризничает и ноет?

В следующий раз, когда ваш ребёнок начнёт капризничать и ныть, вспомните про эту статью:

1. Удержите себя от привычных командных фраз;
2. Начните со слов «Я тебя понимаю»;
3. Опишите, что сейчас происходит с ребёнком и почему он расстроен;
4. Обнимите его;
5. Предложите ему какое-то решение, варианты на выбор;
6. Подскажите, что нужно делать;
7. Или мягко отвлеките его внимание какой-то историей.

Всего Вам самого доброго!