

## Как бороться с капризами ребенка в 3 года?

Редко какие родители не знакомы с капризами ребенка: в той или иной степени эта проблема затрагивает каждую семью. В одних семьях капризы случаются редко и проходят без особых трудностей - в других же, они становятся тяжелым испытанием для всей семьи и нервной системы родителей. Существуют общие рекомендации психологов и педагогов о том, как бороться с капризами ребенка. В сегодняшней статье мы поговорим более детально об одном из непростых периодов в жизни детей и их родителей — возрасте 3 лет.

### Пять основных причин капризов ребенка

Ухудшение состояния здоровья, дискомфорт

Дефицит внимания со стороны родителей

Введение новых ограничений и запретов

Напряженные отношения в семье

Незнакомая обстановка, провоцирующая стресс

Особенности капризов ребенка в 3 года

Особенности капризов ребенка в 3 года

Ближе к трем годам (у некоторых детей и раньше) происходит заметное изменение в характере и поведении. Ребенок, ранее легко управляемый родителями, вдруг начинает проявлять стойкое упрямство и устраивать скандалы по малейшему поводу. Сам повод для него значения не имеет. Это может быть не та тарелка, в которой мама подала ему еду; на гарнир ему приготовили гречку, хотя он ее уже перехотел и требует рис. Нервы родителей уже на пределе, и многих беспокоит вопрос, нормальное ли это поведение для ребенка и главное — заканчивается ли этот трудный период?

### Капризы у ребенка в 3 года как проявление «кризиса негативизма»

Кризисных периодов в жизни ребенка несколько и они являются необходимыми элементами в процессе взросления маленького человечка. Он ищет новые способы достижения целей, изучает многообразие социальных форм общения. Не все у него получается, не все ему нравится, и свое недовольство он выражает неудобным для родителей способом — капризом и скандалом.

## **Капризы как ответ на родительские запреты**

Уложить ребенка спать в положенное время, отвести его в секцию или кружок — все это для нас, взрослых, является проявлением заботы о своем ребенке. Для ребенка — это ограничения его свободы, проверка на уязвимость привязанности к родителям. Если раньше мама удовлетворяла все потребности ребенка по одному только зову, и, даже несмотря на его недовольство, могла незаметно подчинить своей воле, то с 2-3 лет ситуация меняется. В ответ на родительские запреты ребенок испытывает дискомфорт, его привязанность с родителями, по мнению известного психолога и педагога Людмилы Петрановской, переводит их в разряд тех, кто не понимает его. Как следствие ребенок не слушает родителей — взрослые начинают сердиться, продолжать настаивать на своем. Все это приводит к скандалу и борьбе с капризами.

## **Капризы как явление временное**

Надо сказать, что не все дети в полной мере проявляют негативизм в период кризиса трех лет. У одних это сводится к нескольким негативным эпизодам, у других может длиться пару месяцев, а у третьих — начинается рано и завершается практически в четыре года. Проявления негативизма могут перерасти в негативные черты характера только в том случае, если родители сами будут способствовать укоренению нежелательных черт. Иными словами, если родители будут бороться с капризами однобоко и их реакция на них будет исключительно негативной - крик, ссоры, физическое наказание, - то и кризис вряд ли будет преодолен успешно.

## **Как бороться с капризами ребенка в 3 года. Капризы это результат проявления конфликта**

Когда интересы сторон расходятся, каждый отстаивает свою точку зрения — все это приводит к конфликту. А конфликты в нашей жизни неизбежны. Даже внутри себя мы, взрослые, часто конфликтуем с собой. В 2-3 года ребенку кажется, что многие вещи он уже может делать самостоятельно; родители же с позиции своего опыта считают своим долгом научить малыша правильному поведению, потому и настаивают на своем видении. В конфликте все люди ведут себя по-разному. И очень хорошо, если человек обладает разными стратегиями поведения в конфликте, применимыми к конкретной ситуации. Научите ребенка

пользоваться всеми стратегиями в конфликте: он может настаивать на своем, прибегать к договору, компромиссу, а может и уступить вам.

Как бороться с капризами ребенка в 3 года? Осознайте, что вы его партнер и помощник в изучении мира и разных способов общения с людьми. Давайте ребенку разнообразную реакцию на его капризы и позволяйте ему самому по-разному проявлять свои эмоции на появляющиеся в его жизни трудности. Не получилось надеть колготки, как задумывалось — можно и поплакать, а взрослый поможет принять крохе эту неудачу.

### **В борьбе с капризами оставаться взрослым**

Капризы и упрямство трехлетнего ребенка испытывают нервную систему родителей, в ответ взрослый иногда перестает быть в своей роли взрослого и спускается на одну ступень с ребенком. При сильной усталости он может забыть про главную функцию родителя — защищать и заботиться о крохе, а потому сам становится ребенком: переходит на крик, может отшлепать, обидеться или сказать неприятные слова. Когда родители ощущают себя взрослыми, мало какие детские уловки их раздражают. Ни размазанная по столу каша, ни разлитая вода на полу не станут поводом для того, чтобы он начал сердиться. Но как только родитель выходит из своей взрослой роли, тут же приходит раздражение и злость. Иной раз бывает, что терпения уже не хватает, к тому же кроме заботы о детях у взрослых существует масса других проблем. Тогда сдержаться от раздражения довольно сложно.

Если родители понимают, что эмоции берут над верх, следует сделать паузу: можно пойти умыться, выпить чай, включить музыку и сделать пару физических упражнений — иными словами переключиться с того, как бороться с капризами ребенка, на что-то иное. Полезен мысленный диалог с собой. Стоит мысленно поинтересоваться у самого себя, почему возникла злость? Может потому, что у вас неприятности на работе, а еще вы хотели бы иметь больше личного времени. Не корите себя в том, что вы плохая мать или отец, примите себя и свои эмоции в этой ситуации — от этого должно стать немного легче.

### **Сочетание ролей заботливого родителя и обладающего властью**

Ребенку будет плохо как с бесхарактерным, так и с властным родителем. Первый будет все разрешать и позволять, бояться капризов ребенка и капитулировать при первой возможности. Второй будет доминировать над

ребенком, не давая ему малейшей самостоятельности и личного пространства. Для психологического развития ребенка важно, чтобы родитель мог как направить, так и прислушаться к мнению ребенка и даже уступить ему в чем-то.

**Отказывать ребенку исходя из заботливого отношения к нему, а не опираясь на жесткость и принципиальность**

Правильно, когда взрослые что-то запрещают ребенку, опираясь на родительский авторитет. При этом важно сохранять с ребенком отношения, построенные на доверии и внимании к нему. Если вы запретили ребенку смотреть мультфильм, безусловно, он может расстроиться. Попробуйте понять его чувства, пожалейте его, обнимите. Можете попытаться перевести его внимание на другую задачу, например, помочь вам приготовить ужин для папы. В ситуации, когда родители не чувствуют возможность запретить что-то ребенку, они будут вынуждены прибегнуть к негативным, в том числе и силовым, методам. В ход могут пойти обвинения: «Ты ужасно капризный, совершенно меня не слушаешься!». С позиции ребенка это уже не проявление заботы, а нападение, которое вызывает у него обиду и еще больший протест. Так же родителям не следует уступать с позиции «слабого»: «Как ты меня достал своими капризами! Делай что хочешь...» Родители как бы перекладывают свою ответственность на ребенка. А к ней ребенок еще не готов.

**Для того чтобы успешно бороться с капризами ребенка необходимо, чтобы он выслушал наши аргументы**

Если позволяет обстановка, следует попробовать уладить назревающий конфликт: помочь может тактильный контакт, предложение игры, попытка увлечь чем-то интересным. Если ребенок уже вошел в кураж, иногда уже даже не помня причину каприза, родителям лучше переждать, пока эмоции ребенка выплеснутся наружу. При этом лучше всего попытаться не обращать внимания на маленького капризулю, а уж тем более, не время для воспитательных речей и требования прекратить каприз. После разрешения конфликта важно примирение - тем самым вы покажете ребенку, что никакие ссоры не разрушат вашу любовь и вы по-прежнему самый близкий и родной для него человек.

**Реакция ребенка на внутреннее состояние родителей**

Удивительным образом дети определяют наше беспокойство, считывают нашу мимику, а затем могут перенять настроение родителей. Еще один способ борьбы с капризами ребенка — работа над собой и своим душевным равновесием.

## **Капризы у ребенка в 3 года - хоть и тяжелое, но временное явление**

Помните о том, что скоро все скандалы останутся в прошлом и к вам вернется милый и покладистый ребенок. Важно, чтобы во время борьбы с капризами ваши отношения с ребенком не пострадали, а вышли на новый уровень.