

## ПОЧЕМУ РЕБЕНОК КАПРИЗНИЧАЕТ



Дорогие мои родители! Уж коли взяли вы на себя этот нелегкий труд — быть родителями, придется изучить все тонкости одной из величайших наук в мире — науки воспитания детей. А это ох как непросто, не говоря о том, что еще труднее теорию воспитания применить на практике, да еще к собственному ребенку.

Представьте себе, что вы собираетесь на работу, очень спешите, а ваше любимое чадо начинает ни с того ни с сего капризничать, плакать, а то и биться в истерике. Вы хватаетесь за голову и не знаете, что предпринять. Или за столом малыш вдруг отказывается от еды, кричит, бросает ложку, и никакими силами не удастся успокоить его и накормить. Бывает, малыш отказывается спать. Среди ночи он вдруг начинает громко звать вас, не помышляя о сне. Он как бы испытывает ваше терпение, а вы с полужакрытыми глазами, с трудом борясь со сном, сидите у его кровати и рассказываете ему в третий раз одну и ту же сказку. Что же с ним происходит?

Оказывается, в возрасте от года до трех-пяти лет ребенок проходит перестройку, в процессе которой он приобретает новый опыт, начинает больше понимать, острее переживать эмоциональные конфликты. Именно в это время малыш и начинает капризничать, узнав, что на свете, кроме слова «да», существует и слово «нет».

Некоторые педиатры называют этот возраст «первым возрастом упрямства» (второй относится к 12—14 годам). Вот так неожиданно ваши вроде бы до этого покладистые сынишка или дочурка становятся капризными и строптивыми, упорно отказываются выполнять какие-то требования, при этом они могут вести себя очень некрасиво: топтать ногами, плакать, кричать, швырять все, что попадет под руку, бросаться на пол, стараясь таким способом достичь желаемого.

Причины таких истерических припадков обычно очень просты, но взрослому не всегда удается сразу их распознать.

Итак, почему же ребенок капризничает? Существует несколько вариантов ответа на этот вопрос.

Вариант первый. Ребенок капризничает, плачет, если его что-то беспокоит, он болен, но сам этого не понимает. Ведь маленькие дети не могут чувствовать, что происходит в их организме, так, как это чувствуют и понимают взрослые.

Вариант второй. Малыш хочет привлечь к себе внимание. Он выбрал такой способ пообщаться с вами, потому что ему не хватает вашего общества, вашей любви. Потребность в «нужности другому» является одной из базовых потребностей человека.

Вариант третий. Капризная, ребенок хочет добиться чего-то очень желаемого, а именно: подарка, разрешения гулять или еще чего-то, что родители запрещают из каких-то непонятных малышу побуждений.

Вариант четвертый. Ребенок выражает протест против чрезмерной опеки и демонстрирует желание быть самостоятельным. Это вполне естественно, если вы придерживаетесь авторитарного стиля воспитания, ведь он хочет быть самостоятельным, а вы постоянно им руководите: «Ты наденешь эту рубашку!», «Этого делать нельзя!», «Перестань смотреть по сторонам!» и т. д.

Вариант пятый. Никакой причины, которая могла бы вызвать истерику, нет. Просто это выражение конфликта ребенка с самим собой. А может быть, он сегодня не выспался? Или он очень устал за день и поэтому раскапризничался? Ваши семейные ссоры, скандалы тоже могут повлиять на его настроение. Подумайте, проанализируйте все. Как говорил Януш Корчак, «ребенок недисциплинирован и зол потому, что страдает». В причинах его страданий и кроется ответ на вопрос, почему он капризничает.

А теперь рассмотрим каждый вариант более подробно и постараемся разобраться в причинах того или иного поведения ребенка и в том, как ему помочь справиться с собой.

### **Малыш заболел**

Капризы ребенка могут быть свидетельством того, что он заболел, но не может об этом сказать, потому что сам не понимает, что с ним происходит.

Один из признаков болезни — изменение поведения. При этом обычно снижается аппетит, малыш легко возбуждается, плачет без причины, то ложится на диван, то сидит с безразличным видом. Внимательные родители сразу заметят эти изменения и приступят к дальнейшему осмотру.

Потрогайте его лоб. Для большей уверенности измерьте температуру, так как повышение температуры является следствием заражения организма какой-либо инфекцией. На глаз это порой трудно определить. Есть дети, которые играют и при температуре 38—39,5 °С, не сознавая, что заболели.

Первым проявлением простудного заболевания может быть насморк. Таким образом организм обычно пытается остановить инфекцию. Кашель также может свидетельствовать о начавшейся болезни. Насморк, кашель и одышка возникают, например, при заболеваниях органов дыхания, а также при острых инфекционных заболеваниях.

Расспросите ребенка, не болят ли у него ушки. Именно во время отитов дети бывают особенно беспокойны и капризны.

Часто у детей дошкольного возраста возникают боли в животе, причем необязательно как признак какого-то заболевания. Иногда боли в животе отмечаются у детей нервных, с повышенной возбудимостью.

Еще один верный сигнал болезни — головная боль, так как здоровых детей она редко беспокоит.

Последите, какие у ребенка стул и моча, нет ли рвоты. Частое мочеиспускание может быть одним из симптомов простуды мочевого пузыря и мочевыводящих путей, реже — болезни почек. Понос свидетельствует о расстройстве пищеварения, причем как инфекционного, так и неинфекционного характера. Нервные дети, наоборот, склонны к запорам. Первым признаком болезни может быть и рвота.

Осмотрите тело ребенка, нет ли на нем сыпи. Причина ее возникновения — инфекционные болезни и аллергия. Причем сыпь появляется раньше других признаков инфекции. Специфический цвет кожных покровов также свидетельствует о наличии какой-то болезни, например, синюшность говорит о больном сердце, желтизна — о желтухе и т. д.

Итак, способов выяснить, не заболел ли малыш, очень много. Это и осмотр, и беседа с ребенком, и наблюдение за ним. В любом случае, если вы пришли к выводу, что он болен, его надо как можно быстрее показать педиатру. Не советую заниматься самолечением, это очень опасно, особенно если малыш не может правильно объяснить, что у него болит.

Будьте готовы к тому, что больные дети очень капризны. Всем известно, что болеть плохо. Больной не может бегать, играть, он лежит в постели и страдает. И часто получается, что для больных детей родные стараются сделать все возможное, чтобы им было хорошо. Они тут же оказываются в центре внимания, им достают и покупают любые игрушки, сладости, фрукты, потакают их прихотям. Нужно ли это? Ведь малыш, поняв, что, когда он болен, все в этом доме делают для него, может в дальнейшем прибегать к симуляции болезни.

Я не призываю лишать ребенка родительской заботы и внимания. Но следует подумать, не чрезмерны ли ваши старания. Главное — не переусердствовать.

### **Призыв к общению**

Ребенку с самого начала жизни необходима родительская любовь. Однако если он окружен излишней заботой и вниманием, он бессознательно начинает злоупотреблять ими. Так, уже в конце первого года жизни его крик, плач могут означать не только то, что он хочет есть или пить. Плач становится для него способом позвать к себе родителей, обратить на себя их внимание.

Приведу пример из моей практики.

Леночке 11 месяцев. Родители заметили, что в последнее время девочка стала очень плаксивой. Как только мама уходит из комнаты, чтобы заняться домашними делами, она начинает плакать, а если мать не возвращается — кричать. Взволнованные родители обратились к врачу, чтобы узнать, не болит ли что у дочки. Но если бы они были чуть

внимательнее, поняли бы сами, что Леночка капризничает, чувствуя себя неуютно без мамы. В такой ситуации родителям надо, с одной стороны, уделять девочке больше внимания, с другой стороны, не потакать ее капризам и не идти у нее на поводу. Постепенно она должна научиться играть одна, потому что мама не может постоянно находиться рядом с ней.

Усиленное требование внимания к себе может проявляться по-разному. Например, ребенок капризничает и требует подойти к нему, или зажечь свет, или застегнуть пуговицу. Обычно родители стремятся повлиять на него такими словами: «Перестань наконец хныкать!», «Если будешь продолжать, я запрю тебя в комнате» и т. д. Как правило, ругань и угрозы не помогают. Через некоторое время ребенок начинает делать то же самое, а нередко и еще больше капризничает.

Если хотите избежать капризов, старайтесь проводить с малышом больше времени вместе.

Ребенок чувствует себя увереннее в присутствии родителей, это создает у него чувство безопасности. Вы, наверное, видели такую картину: придя в гости к незнакомым людям, малыш все время держится за мать, прячется за нее. Но постепенно он начинает осматриваться и время от времени совершает «ходки» от нее к понравившимся ему гостям, постоянно возвращаясь к маме.

Многие родители на приеме и в письмах жалуются, что им не хватает времени для общения с детьми. Но главное — не сколько вы потратите времени, а как вы его проведете. При этом можно и не бросать домашние дела, а общаться с ребенком в процессе их выполнения. Просто обратите внимание на малыша, поговорите с ним, и он будет этому очень рад.

Очень важно при общении с ребенком быть искренним и естественным. Ребенок сразу почувствует фальшь. Поэтому для общения с ним необходимо настроиться, снять раздражение, забыть про свои заботы. И тогда время, проведенное с малышом, принесет радость вам обоим.

Чаще устраивайте семейные праздники. Очень хорошо в такие дни, кроме традиционного застолья, придумать какие-нибудь сюрпризы, развлечения для всей семьи. Можно сходить в театр или совершить загородную прогулку. Способов семейного времяпрепровождения масса. Было бы желание!

### **Реакция на родительский запрет**

Слезы у ребенка могут быть реакцией на родительский запрет. Малышу трудно понять, что значит «можно», а что «нельзя». Вы должны помочь ему разобраться в этом. При этом необходимо учитывать возрастные особенности психики и физиологии ребенка.

В годовалом возрасте малыша привлекают яркие и броские предметы. Криком и слезами он может просить интересующий его предмет. К примеру, ребенок увидел красиво переливающийся хрустальный бокал, но вы опасаетесь, что он может разбить его и порезаться. В этом случае вы должны переключить внимание малыша на более безопасную игрушку.

Очень часто родители так сильно любят свое чадо, что покупают слишком много игрушек. Но проходит какое-то время, и все они ему надоедают. И тогда ребенок стремится к чему-нибудь новенькому и часто — запретному. Чтобы этого не случилось, не давайте ему все игрушки сразу, а меняйте их время от времени.

В возрасте одного года у ребенка режутся зубки. В связи с этим у него возникает потребность каждую вещь взять в рот. Проследите за тем, чтобы игрушки малыша не были мелкими, острыми или непрочными.

Одна мама рассказала мне на приеме такую историю. Она так любила свою дочку, что каждый день старалась сделать ей сюрприз. У малышки было очень много игрушек, но они уже наскучили ей, и она не обращала на них никакого внимания. И тогда изобретательная мама завернула некоторые игрушки в фольгу, чтобы сделать их более приметными. Естественно, дочка очень обрадовалась, но скоро обнаружила, что фольгу можно развернуть. Сразу же возникло желание попробовать ее на вкус. Случайно она поперхнулась маленьким кусочком фольги, и маме пришлось вызывать врача.

В последнее время участились случаи отравления маленьких детей краской, покрывающей игрушки. Поэтому при покупке игрушек обязательно уточняйте, безопасен ли материал, из которого они изготовлены.

Ближе к трем годам у ребенка появляется потребность поближе познакомиться с окружающим миром. Он стремится стать полноправным членом семьи. Ему хочется участвовать во всех домашних делах, чувствовать свою значимость.

Но некоторые родители, беспокоясь за ребенка, ограничивают его свободу.

Мне знакома одна семья, в которой мир был четко разделен на «взрослый» и «детский». Родители панически боялись за малыша, отвели ему отдельную комнату и ограничили ему доступ в другие места, например, в кухню и гостиную. Им казалось, что на кухне на него может упасть кастрюля с горячим компотом, в гостиной он может подвергнуться облучению телевизора. Они даже запрещали ему бегать, потому что он мог упасть и удариться о батарею.

Но любопытный ребенок не смирился со сложившейся ситуацией и стремился в запрещенные места всякий раз, когда мама или папа отвлекались от его персоны. Он боялся быть замеченным, поэтому старался все делать быстро. Каждый раз при этом что-то падало, билось и ломалось. Родители пытались отвлечь его внимание от опасных предметов при помощи сладостей. Когда ребенка начинал интересовать какой-нибудь предмет, доступ к которому, по мнению родителей, детям строго воспрещен, они давали ему что-то вкусное.

Сынишка очень скоро усвоил это и стал намеренно создавать подобные ситуации. Только его требования все возрастали, и плакал он сильнее, и кричал громче. Родители, обеспокоенные состоянием его психики, обратились ко мне за помощью.

С огромным трудом мне удалось убедить их в том, что они изначально были не правы.

Ребенок должен иметь возможность изучать мир, в котором он живет, и вы обязаны помочь ему в этом. Пусть он станет помощником во всех домашних делах. Только преподнесите это в форме игры. Вы стираете? Дайте ему маленький тазик и разрешите постирать свои носочки. Вы готовите на кухне? Пусть он займется тем же и накормит свои игрушки. В совместном выполнении домашних дел есть несколько положительных моментов. Во-первых, ребенок, все время находится рядом и вы можете контролировать его действия. Во-вторых, вы имеете прекрасную возможность объяснить малышу назначение некоторых предметов и показать, какие из них могут быть для него опасны.

С определенными трудностями вам придется столкнуться, когда малыш начнет общаться со сверстниками. Каждый ребенок будет играть со своими игрушками. Многие из них захочется иметь и вашему малышу, и он будет просить их у вас. Вам придется поговорить с ним и объяснить, что все купить невозможно.

Если же это не поможет, сыграйте с ним в игру под названием «Магазин». Дайте ему игрушечные деньги и попросите сделать необходимые покупки. Когда деньги закончатся и малыш больше ничего не сможет купить, он поймет, что не всегда желаемое бывает доступным.

Если капризы не прекращаются, задумайтесь: может быть, это своеобразный способ проверить вашу реакцию. В таких случаях вы должны быть тверды и последовательны. Оставьте малыша наедине с самим собой, и вскоре он успокоится и изменит свое поведение.

Разговаривайте с ребенком на равных. Если малыш будет знать, что вы всегда поможете ему разобраться в том или ином вопросе, терпеливо выслушаете, объясните, дадите совет, то капризов будет намного меньше, и ребенок при этом будет расти спокойным и неизбалованным.

### **Самоутверждение**

Как уже отмечалось, неумеренно восторженное отношение к детям, при котором они ощущают чрезмерную родительскую любовь, формирует у них эгоизм и себялюбие. У ребенка возникает гипертрофированная самооценка, то есть он становится нетребовательным к себе, но зато нетерпимым и сверхтребовательным к другим. При этом некоторые дети так устают от родительской любви, что у них появляется эмоциональное перенапряжение, которое выражается в слезах, капризах, упрямстве, в противодействии всему, что исходит от взрослых.

Ребенок воспринимает заботу родителей по-разному: иногда как проявление любви, иногда как помеху и подавление своего «я». Многочисленные исследования психологов показывают, что ребенку уже с раннего возраста для гармоничного развития необходим определенный баланс опеки и свободы. Он должен чувствовать, что его не только опекают и окружают заботой, но и дают ему право самостоятельного выбора, понимают и уважают его.

Например, малыш начинает плохо вести себя за столом. Он отказывается от некоторых блюд, просит другой еды, требует соску, хотя уже давно ею не пользовался. Если в таком

случае открыто оказывать на него давление, он продолжит свои капризы и еще больше заупрямится.

Необходимо согласиться с тем, что он стал самостоятельным и может сам выбирать себе блюда и есть столько, сколько хочет. Поверьте, он не умрет с голода, ему не даст погибнуть жизненный инстинкт. Отнеситесь к происходящему с терпением и юмором.

Многие родители считают, что придерживаются демократичного стиля воспитания, но на деле это оказывается не так. Некоторым детям буквально шагу ступить не дают «заботливые» мамы: «Туда не ходи! Это в руки не бери! Здесь не играй!» Это лишь часть реплик, которые можно услышать на детской площадке. Да, родители должны оберегать малышей от неприятностей, но всегда ли это так необходимо? Все-таки ребенок — не кукла, не кусок глины, и во многом он творит себя сам, нравится нам это или нет. Ему необходимо все узнать и все попробовать самому, а без набивания шишек это не получится. Лучше, если вы объясните ребенку, как надо поступать в той или иной ситуации, а не будете чрезмерно опекавать его и запрещать все подряд. В противном случае он никогда не обретет самостоятельности и уверенности в себе, всегда будет действовать по вашей указке и останется инфантильным (и примеров этому предостаточно).

Возьмите себя в руки, наберитесь терпения и действуйте так, как одна замечательная мама, которая говорила сыну, когда он приходил с улицы: «Плохо гулял, раз пришел чистый!»

Чтобы дать малышу право на самостоятельность, родителям необходимо научиться отличать собственные интересы от желаний ребенка.

Папа очень хотел сделать своему пятилетнему сыну подарок. Он повел его в магазин игрушек. Там мальчик стал просить замечательную, на его взгляд, синюю машинку. Но папа, осмотрев ее, сказал, что машинка непрочная и быстро сломается. И предложил купить другую, намного дороже. «Но зато на нее приятно смотреть!» — восхищенно говорил он. Покупка состоялась. Отец был доволен, а ребенок, еле сдерживая слезы, тайком смотрел на понравившийся ему автомобиль. «Что же ты не благодаришь меня, сынок?» — удивленно спросил отец. Он не понял, что сделал так, как хотел сам, а сын лишь уступил его давлению. Ни радости, ни удовлетворения этот подарок мальчику не принес, потому что он не им был выбран. В данном случае проявился эгоизм отца по отношению к сыну. Ребенку было дано понять, что он еще маленький и сам ничего сделать не может. Кстати, отец к тому же нарушил данное сыну обещание. Ведь он повел мальчика в магазин для того, чтобы тот сам выбрал себе игрушку.

Подчас во многих семьях чрезмерная строгость, муштра диктуются интересами родителей, которым послушное дитя доставляет меньше хлопот. Ведь всегда удобнее, если ребенок тих, спокоен, сидит в уголке и никому не мешает, не отвлекает взрослых вопросами и просьбами поиграть. Но каким вырастет такой малыш? Будет ли он гармонично развитым, творческим человеком или останется на всю жизнь «забитым» и ограниченным?

### **Невидимые причины капризов**

В возрасте до пяти лет вследствие недостаточного жизненного опыта и невозможности критического осмысления происходящего любая ситуация может стать для малыша сверхсильным раздражителем. Это и неправильное поведение родителей (ссоры и конфликты между ними, драки, агрессивность по отношению к ребенку, другим членам семьи или к домашним животным), и какие-то уличные впечатления.

Известно, что люди рождаются с разными типами нервной системы. Те, у кого сильный тип нервной системы, спокойны, не огорчаются из-за пустяков, устойчивы к разного рода неприятностям. Люди со слабой нервной системой более чувствительны, ранимы, они острее переживают житейские трудности.

Дети со слабой нервной системой чрезмерно возбудимы, у них повышена ответная реакция на различные внешние и внутренние раздражители. Например, некоторые дети очень сильно реагируют даже на незначительную боль: у них начинается истерика. Комочек в каше может вызвать рвоту, просмотренный на ночь страшный фильм — лишить сна.

Такого ребенка трудно остановить, если он капризничает. Постарайтесь успокоить его, отвлечь, а если заметили, что стрессовое состояние долго не проходит, обратитесь к невропатологу или психологу.