Консультация «Капризы и упрямство: кто виноват и что делать?»

Педагог-психолог: А.А.Калмыкова

Работая в сфере дошкольного образования более сорока лет и обращая внимание в повседневной жизни на отношения «взрослый - ребенок», иногда становишься очевидцем событий или случаев, когда ребенок дошкольного возраста ведет себя не совсем так, как ожидают родители (педагоги). Это может проявляться в отказе ребенком выполнить просьбу взрослого или какое-либо поручение: спокойно играть, подать дедушке газету, поделиться игрушками, уметь договариваться при возникшем конфликте, разговаривать негромко и т.д….

И тогда может возникнуть вопрос: «Непослушный ребенок – это неврология, личностные особенности характера или упущение родителей?»

Мы рассматриваем не единичные случаи «бунта», когда провоцирующим фактором становится какое-то событие. Проблема может заключаться в постоянных истериках и дома, и в общественных местах. Такие дети отличаются неуправляемым поведением, с ними трудно совладать в детском саду и в школе, зачастую они не признают авторитетов. Возможно ли их перевоспитать и какие способы для этого предлагает психология?

Суть проблемы

Для начала взрослым нужно осознать, что капризные, истеричные и непослушные дети - это совсем не мило. Если в 2 года надутые губки и приказной тон могут восприниматься как шарм и обаяние, то в 4 года, в 5 лет, когда это входит в привычку, такое поведение начинает раздражать всех окружающих.

Почему эта проблема так важна в психологии и педагогике? Во-первых, детское непослушание портит личность самого ребенка. У него стираются границы дозволенного, он не умеет вести себя в обществе. Это приводит к асоциальному и деструктивному поведению. В будущем это чревато одиночеством, изолированностью, аутизмом и прочими серьезными негативными последствиями.

Во-вторых, это вызывает нервные расстройства у родителей и провоцирует внутрисемейные конфликты. Когда оказывается, что прелестный капризный шалун вырос в непослушного и неуправляемого ребенка, мать и отец нередко стараются сбросить с себя ответственность за собственные упущения в его воспитании и взвалить ее друг на друга.

В-третьих, это приводит к социальным конфликтам: ребенка - с его ровесниками, родителями, воспитателями и учителями; родителей - с ребенком и теми взрослыми, которые сталкиваются с его непослушанием. Правила пребывания в детском саду и школе предполагают соблюдение определенных общественных норм в поведении, которые в данном случае попираются и приводят к нежелательным последствиям.

Если заглянуть глубже, непослушные дети - проблема гораздо более масштабная, чем может показаться. Согласно пугающей статистике, именно из них вырастают члены неформальных группировок, неуверенные в себе люди, не способные адаптироваться в резко меняющемся социуме. Причина их асоциального и девиантного поведения в неприятии правил и законов общества. К сожалению, по мнению психологов, зачастую это неприятие корнями уходит в детство. Именно поэтому так важно своевременно увидеть проблему и как можно скорее решить ее.

Причины детского непослушания. Самые частые причины - ошибки в воспитании, которые вольно или невольно совершают родители. Вторые по распространенности - физиологические особенности, когда всему виной становятся неврологические и психологические проблемы. И, наконец, оно (непослушание) может быть обусловлено возрастными кризисами и становлением личности.

Ошибки в воспитании

1. Недостаток воспитания. Родители по каким-то причинам не хотят или не могут заставить ребенка контролировать свое поведение. Часто они списывают непослушание на кризис, личностные качества, наследственность - на что угодно, лишь бы снять ответственность с себя и не тратить силы и нервы. Самая популярная отговорка: «В этом возрасте современные дети все такие».

2. Запрет на взросление. Родители относятся к ребенку, как к маленькому, слишком долгое время: сюсюкаются, потакают во всем, балуют, не дают нести ответственность за собственные поступки и принимать самостоятельные решения. Однако, уже в 2 года к детям следует относиться как к личности со своими потребностями, уважать и прислушиваться к его мнению. Если этого не происходит, и в 5 лет, и в 10 лет он будет считать себя маленьким и требовать удовлетворять свои капризы, полагая, что все окружающие ему чем-то обязаны.

3. «Во всем виновато общество». Некоторые родители объясняют это дурным влиянием общества: по их мнению, виноваты друзья во дворе, одногруппники, соседские дети, воспитатели в детском саду, учителя в школе, одноклассники, родственники, с которыми он проводит время, и даже телевизор. В этом - лишь доля правды. Взрослые должны отсеивать подобное окружение, если оно несет лишь негатив.

4. Он - особенный. Непослушные дети часто воспитываются в типичной обстановке: если в семье больше нет детей; если на одного ребенка много родственников; если он с детства обладает незаурядными способностями; если он поздний и долгожданный. В результате этих ситуаций он становится центром Вселенной, его особенность и отличия от остальных слишком преувеличиваются взрослыми. Соответственно, он требует беспрекословного подчинения себе и даже поклонения.

5. Отсутствие наказания. Многие «продвинутые» родители считают наказание пережитком прошлого и любят везде говорить о том, что растят ребенка в полной свободе действий, разрешая ему все. При таком подходе в воспитании уже к 5 годам обнаруживаются серьезные психологические проблемы, потому что не усваиваются ни основные правила существования в обществе, ни запреты на определенные модели поведения, ни сущность слова «нельзя».

6. Неправильное общение в семье. Если члены семьи допускают между собой грубости, к кому-то относятся с пренебрежением, не следят за своей речью, ругаются, предъявляют друг к другу завышенные требования, нечего удивляться, что ребенок будет вести себя точно так же. Для него именно взрослые являются примером.

7. Комплекс родительской неполноценности (или вины). Некоторые родители сами слишком мягкие по характеру и не могут ни к кому относиться с жесткими требованиями, тем более - к своему ребенку. Иногда одинокая мама чувствует вину перед малышом за то, что не смогла обеспечить полноценную семью. В результате возможны избалованность и непослушание.

8. Неправильная мотивация. Одна из самых распространенных родительских ошибок. Бесполезно просить ребенка убрать игрушки или вещи в своей комнате только потому, что вы хотите порядка. Мотивация должна быть в его интересах: например, он должен это сделать, чтобы освободить пространство для новой игры или потому что можно пригласить друзей в гости.

Личностные особенности

Дети становятся непослушными, если они: чувствуют недостаток родительской любви - так они пытаются привлечь к себе внимание взрослых; самоутверждаются как личность; мстят за старые обиды; ревнуют к членам семьи (к новорожденному, отчиму); постоянно сравнивают себя с другими не в свою пользу; не хотят быть похожими на остальных; обладают слишком низкой или завышенной самооценкой; не уважают родителей.

Исправить непослушного ребенка в данном случае одним только родителям, без помощи профильного специалиста, будет трудно.

Физиология

Психические расстройства; патологии, перевозбуждение нервной системы; неврологические заболевания; травмирующие ситуации; стрессы; гиперактивность.

Если у вас растёт ребенок, поведением которого вы не можете управлять, необходимо для начала понять причины, почему он такой. Чаще всего родителям трудно объективно оценить собственные усилия по воспитанию, поэтому желательна помощь со стороны.

Пример из практики. На прием к детскому психологу мама привела 6-летнего дошкольника - совершенно неуправляемого и непослушного. В таком поведении она винила бабушку, с которой он проводил первую половину дня, пока родители были на работе (от детского сада семья решила отказаться). В ходе беседы со всеми участниками воспитательного процесса выяснилось, что как раз с бабушкой мальчик вел себя совершенно адекватно. Она была учительницей в прошлом, занималась с ним, готовила его к школе, никогда не повышала на него голос.

Когда психолог увидела общение бабушки и внука, она не узнала последнего: настолько спокойным и адекватным он казался. Но, как только в кабинете появлялась мама, он менялся кардинально: вел себя вызывающе и закатывал истерики. Причина лежала на поверхности: ему не хватало именно ее любви, и таким образом он пытался привлечь к себе внимание. Оказалось, что она забирала его от бабушки поздно вечером, а иногда оставляла у нее на несколько дней.

Сопутствующие симптомы

Как распознать, что непослушание - не единичный случай бунта, который может спровоцировать любая стрессовая ситуация, а более глубокий и серьезный процесс асоциальности?

Чтобы своевременно увидеть проблему, понаблюдайте за другими симптомами, которые обычно ей сопутствуют. А именно постоянная, ничем не обоснованная тревога; резкая перемена настроения: громкий смех может неожиданно перерасти в плач; проблемы со сном: долго не засыпает, часто просыпается, отказывается вставать по утрам; нервный, судорожный кашель на фоне отсутствия респираторных и легочных заболеваний; заикание; диарея; отсутствие друзей; неуправляемые истерики; нервозность, агрессия, быстрая возбудимость; замкнутость; привычка грызть ногти, кусать пальцы, брать в рот различные вещи, сосать кончики волос.

Если на фоне постоянного неповиновения наблюдаются выше обозначенные симптомы, значит, следует предпринимать определенные меры.

Что делать с непослушным ребенком?

Профессиональная помощь. Если ситуация, действительно, запущена, ребенка следует показать психологу. После собеседования и нескольких занятий, возможно, он перенаправит вас к психотерапевту, чтобы исключить или подтвердить физиологическую природу такого поведения. Родители часто допускают ошибку, предполагая, что в состоянии сами перевоспитать собственное чадо. Следует отметить - не у всех на это хватает времени и терпения.

А ситуация может только усугубляться. Поэтому специалисты рекомендуют посетить детского или семейного психолога.

Специалист будет работать абсолютно со всеми членами семьи, с которыми контактирует ребенок. Это поможет выяснить, почему он не слушается и устранить ошибки в воспитании.

Препараты. Отдельно следует сказать о медикаментозных препаратах, которые родители решаются давать непослушным деткам, подчас даже не посоветовавшись с врачами. Причина - желание угомонить разбушевавшегося ребенка, который закатывает прилюдные истерики, все швыряет, отказывается есть и не ложится спать по времени. Выход из таких ситуаций они видят в том, чтобы дать ему успокоительное или снотворное.

Делать этого ни в коем случае нельзя, даже если в инструкции к препарату нет возрастных ограничений, по следующим причинам: это даст лишь временный эффект, но не решит проблему; любые препараты должны назначаться специалистами, особенно для маленьких пациентов; успокоительные и снотворные имеют множество побочных эффектов и влекут за собой еще большие осложнения для нервной системы, которая у непослушных и так расшатана.

Лекарственные препараты могут быть назначены исключительно по рецепту психолога или психотерапевта.

Как воспитывать?

Чтобы воспитать непослушного ребенка, от родителей потребуется много времени, сил и терпения, но эта проблема решаема.

Станьте ему другом. Начните с налаживания отношений, научитесь с ним контактировать. Ежедневно выводите его на разговор в спокойном тоне о том, что произошло сегодня (в саду, в школе, на улице, дома, в гостях). Учите его анализировать собственные поступки. Как он думает, почему воспитательница была огорчена его поведением сегодня? Что теперь за этим последует (накажут дома, лишат игровой приставки или сладкого, родители расстроятся…). А как этого можно было избежать? Есть специальная психологическая техника, которая срабатывает, если нужно перевоспитать непослушного ребенка, но ее нужно проводить регулярно - после каждого проступка.

1. «Активное слушание» - дайте ему высказаться по проблемной ситуации, не задавая наводящих вопросов. Так вы покажете свою заинтересованность и можете услышать много нового и интересного.
2. «Я-высказывание» - одной фразой сформулируйте свое отношение к произошедшему: «Меня расстраивает беспорядок в твоей комнате», «Мне жаль, что ты не уступил сестре» и т. д.
3. Пауза. Мимикой покажите, что вы расстроены и не знаете, что делать.
4. Решение проблемы - задайте вопрос: «Что будем делать?». Он сам должен проговорить выход из ситуации.

Доверяйте ему, чаще спрашивайте его совета, учитывайте его мнение - и тогда даже самый непослушный ребёнок растает и будет вас слушать.

Научитесь бороться с капризами (истериками)

Если непослушание проявляется в виде истерик, необходимо выработать стратегию, как к этому относиться, чтобы в будущем их вовсе прекратить. Психологи рекомендуют придерживаться следующей тактики.

1. Если ему 2-3 года, как только начнет капризничать, отвлеките его внимание на что-то другое. Это должно быть эмоционально и неожиданно: «Смотри, смотри, кто в небе полетел! Видишь?». Пока он всматривается вдаль, в которой ничего нет, забудет о причине своего каприза, а вы в это время уведете его от нее подальше.
2. В 4 года такая тактика уже не сработает. Единственный выход - не обращать внимания, потому что именно этого он и добивается.
3. Спустя 2-3 часа после окончания истерики с ним (независимо от возраста) нужно поговорить спокойным голосом о том, что это было плохо, неправильно, что так поступать нельзя и, если в следующий раз это повторится, он будет наказан.
4. При повторе ситуации после окончания истерики назначается наказание с четкой формулировкой, за что.

Если данная тактика не срабатывает, стоит посоветоваться с специалистами, потому что проблема может быть не в воспитании, а в истеричности характера, невралгии и других факторах.

Создайте Кодекс правил

Его можно прививать уже с 2 лет. Если момент упущен, и непослушание стало серьезной проблемой в более позднем возрасте, правила придется прописывать и озвучивать. Можно сделать это в игровой форме. Например, провозгласить Законы Домашнего Королевства, за нарушение которых следует наказание. Главное, чтобы их было не много.

Наказание

Один из самых болезненных для родителей и спорных в педагогике вопросов: как наказать непослушного ребенка? Однозначно не криком, руганью или ремнем. Исключается лишение прогулки (свежий воздух — часть здорового образа жизни), приема пищи, давно запланированного мероприятия (семейный поход в цирк или зоопарк).

Что же в таком случае можно:

посидеть спокойно на стульчике -не более чем на 10 минут, (вместо «поставить в угол»);
лишить сладкого;
убрать телефон (игровую приставку);
не разрешить играть с любимой игрушкой;
не рассказывать сказку на ночь.

Нельзя заставлять непослушного ребенка убирать по дому или выполнять что-то, что он не любит (может, сделать упражнение в прописях или посидеть с младшей сестрой). Это такие моменты, к которым у него должно быть выработано положительное отношение. Если же вы его так наказываете, у него на всю жизнь может остаться этот поведенческий шаблон: он будет ненавидеть делать уроки, пылесосить, мыть посуду и т. д. При наказании нужно обязательно проговаривать, в чем его вина, что именно он сделал не так, чтобы он это усвоил и больше не повторял ошибок.

Обеспечьте физический контакт

Тактильные ощущения играют в воспитании большую роль. Обнимайте ребенка, целуйте в щечку, держите за руку, похлопывайте дружески по плечу. Он на физическом уровне должен чувствовать родительскую поддержку. Как показывает практика, предупредить и успокоить любую истерику можно простым психологическим приемом. Как только чувствуете, что «гроза» неизбежна, опуститесь на корточки или наклонитесь, чтобы ваши глаза были на одном уровне. Не отводя взгляда, скажите ему что-то отвлекающее спокойным голосом. В 75% случаев это срабатывает.

Профилактика

Чтобы ребенок не вырос непослушным, необходимо начать его воспитывать с самого раннего возраста (1,5-2 лет).

1. Научить его контролировать собственное поведение. Да-да, серьезно! Для этого он должен понимать, что он сделал хорошо, а что плохо. Должен усвоить слова «НЕЛЬЗЯ», «НЕТ», «НЕ НАДО».
2. Воспринимать его как взрослого человека. Позволять совершать ошибки и учиться на них. Дать ему относительную свободу - с той целью, чтобы он научился нести ответственность за собственные поступки.
3. Отсеивать дурное влияние со стороны, ограничить общение с теми, кто заставляет его быть непослушным. Это может быть пример соседского задиристого мальчика или отрицательного персонажа из мультсериала. Нередко этому невольно способствует всеобъемлющая любовь бабушек.
4. Не делать его центром Вселенной.
5. Растить в системе поощрений и наказаний (не телесных, конечно). Сделал хорошо - похвалили, нарушил запрет - придется чем-то пожертвовать (лишиться сладкого, телефона или любимой игрушки).

6. Не подавать дурной пример, при нем всегда уважительно относитесь к другим людям, будь то член семьи или случайный прохожий на улице.
7. Чтобы воспитать его, не обязательно быть жесткими. Это не синоним требовательности. Правила и запреты нужно доносить спокойным голосом и без насилия.
8. Ежедневно разговаривать с ним, обсуждать, что произошло сегодня, что хорошего и не очень он сделал за день.
9. Не бояться проявлять любовь и заботу, уделять ему достаточно времени, но в то же время предоставить и личностное пространство.

Чем раньше родители займутся воспитанием, тем меньше проблем у них потом возникнет. Уже подмечено самые непослушные дети вырастают в семьях, где отношения между взрослыми и сама атмосфера оставляют желать лучшего.

Как уложить спать непослушного ребенка?

Создайте сонные ритуалы: в одно и то же время производите с ребенком одни и те же действия в одинаковой последовательности. Чистите зубы, умывайтесь, пейте кефир или теплое молоко, укладывайте спать любимых игрушек.

Поговорите о чем-то приятном, но спокойном, не возбуждающем. Почитайте сказку. Включите тихую музыку, звуки природы. Погладьте, обнимите, скажите, как сильно вы его любите

Как заставить его кушать?

Иногда, к огорчению мамы, малыш упорно отказывается есть полезную (овсяную, гречневую, пшенную) кашу, творожную (морковную, картофельную) запеканку…. А мама так старалась…

Попробуйте вовлечь ребенка в процесс приготовления еды. Украсьте стол, поставьте самую красивую и яркую посуду. Все приемы пищи должны быть в одно и то же время. Никаких кусочничаний между ними. Малыш не должен сидеть за столом один. Не заставляйте его есть насильно, постарайтесь разговорами на посторонние темы отвлечь его от еды, и он сам не заметит, как съест ее. Не готовьте те блюда, которые он не любит.

Как подготовиться к школе или детскому саду, если ребенок нервный и непослушный?

В первую очередь записаться на обследование у психотерапевта, при обнаружении патологий пройти курс лечения. Не избегать консультации семейного или детского психолога.

Уделять ребенку больше времени. Заранее поговорить с воспитателем в саду или учителем в школе, чтобы предупредить их об особенностях его поведения. Выработать с ними единую тактику воспитания.

Следует отметить, все дети поддаются коррекции. Их можно взять в руки, привить навыки общения, помочь в социальной адаптации. При правильной линии поведения со стороны родителей и профессиональных консультациях проблема решаема, но до определенного возраста. Если рекомендуемые меры не были предприняты до полового созревания, в подростковом периоде это чревато расстройствами личности и иными сложностями в поведении.