

Почему ребенок капризничает?

И как с этим справиться?

«Я хочу» – первая форма неповторимой индивидуальности ребенка, и это рождение сопровождается обильными слезами и постоянными капризами.

Кажется, ему все хочется – и ничего нельзя. Малыш плачет и капризничает, когда ему не дают схватить машинку с полки магазина, не дают забраться к бабушке в шкатулку, или ведут домой, когда хочется понаблюдать за стройкой.

Слезы появляются, когда желания и ожидания малыша не исполняются.

Эти слезы выполняют адаптивную функцию. К чему же надо адаптироваться или, иначе говоря, приспособиться ребенку и причем тут слезы? Слезы и крики у ребенка возникают, как способ справиться с фрустрацией. Дословно слово фрустрация (лат. Frustratio) обозначает – **«расстройство планов», «уничтожение замыслов».**

Фрустрацию, разочарование человек переживает, когда чего-то хочет, но не может этого достичь.

В младенчестве фрустрация ребенка связана с витальными потребностями и потребностью в общении. Это потребности в еде, в тепле, безопасности, или, как в случае, с потребностью в общении, без которой ребенок не развивается. Как ни страшно это звучит, но этот факт доказывают наблюдения почти столетней уже давности, наблюдения за детьми – сиротами, выжившими во второй мировой войне. Витальные потребности обязательны к удовлетворению близкими, мама реагирует на слезы младенца как на сигнал бедствия: она бежит к нему и выясняет, что ему нужно, почему он плачет. **Но вот наступает момент, когда вырастают новые потребности ребенка, которые выходят за рамки витальных – познавательный интерес, любопытство, желание достигать и изучать. Но ребенок не может уже удовлетворять эти потребности беспрепятственно. Мусорное ведро, розетка, унитаз, лестничная клетка, ящик с мамиными духами, полочка с химикатами: все эти привлекательные предметы ребенок видит, хочет изучать, но... не может. Ему не разрешают, его останавливают, а иногда и ругают за такие желания. Тут малыш начинает осознавать, что свобода его не безгранична, не все ему можно и доступно, не все идет так, как ему хочется. Он знакомится с переживанием фрустрации из-за недостижимости желаемого.**

Первое знакомство малыша с ограничениями внешней жизни, ставит перед ним новую задачу – задачу как-то смириться с ограничением, пережить бурю эмоций, которую вызывает фрустрация. Выплескиваются они во всевозможные поведенческие реакции: ребенок кричит, падает на пол, может разбросать все вокруг, может ударить родителя.

Ребенок переживает и активно протестует ограничениям.

Какие навыки позволяют ребенку справляться с фрустрацией?

Это навыки эмоционального самоконтроля.

Их нет у ребенка, они появляются при активной помощи близкого взрослого и начинают активно действовать и помогать ребенку только в районе года, и значит, начинается период, когда в жизни ребенка будет много капризов и истерик.

Что же происходит в душе ребёнка, когда он встречает ограничение?

Он последовательно проходит через две стадии переживаний, каждая из которых может сопровождаться слезами, но эти слезы будут разными.

Первая фаза переживаний – это протест. Это яркая и сильная эмоция, которая называется «аффект» или «аффективная реакция». Аффект захватывает малыша полностью, и он не в силах остановить эмоцию, она выражается в протестном, буйном поведении: ребенок громко плачет, кричит, дерется, кусается, падает на пол – злится. Она может проявляться поразному, общим является состояние напряжения – мышцы всего тела малыша сокращены, кулаки сжаты, дыхание активное. Если в этот момент его попробовать взять на руки или обнять, он может вырываться и убегать или неестественно выгибаться. Ребенок неосознанно стремится изменить ситуацию: он сражается, он борется с ограничением. Он будет бороться до тех пор, пока не поймет, что желаемое недостижимо. Урок, который должен вынести ребенок из этих переживаний, – понять, что у обстоятельств есть непреодолимая сила.

Вторая фаза переживаний – горе. Ребенок горюет по поводу утраченной возможности. Тело ребенка расслабляется, он продолжает плакать и кричать, но это другие слезы: тон понижается, малыш всхлипывает, в его голосе - интонация не возмущения, а скорее жалобы. Родитель уже может утешить ребенка, прижать его к себе. Урок, который должен вынести ребенок из этих переживаний, – принятие того факта, что желаемое недостижимо, а утешение со стороны близкого взрослого всегда можно получить.

Зная адаптивный механизм слез, взрослый может помочь своему ребенку постепенно сформировать умение справляться со своим «хочу, но не могу», с фрустрацией.

Советы и рекомендации

Шаг 1. Принятие помогающей стратегии

Первое, что необходимо сделать взрослому в данной ситуации:

- ✓ *остановить привычную реакцию осуждения и возмущения.*
- ✓ *взять небольшую паузу,*
- ✓ *восстановить свое эмоциональное равновесие.*
- ✓ *Это получится быстрее, если родитель изменит отношение к поведению малыша.*

Действительно, наши переживания меняются, когда мы меняем точку зрения на ситуацию. Так, если родитель считает ребенка агрессором, – у него появится настрой бороться с ним. Если взрослый поймет, что ребенок сейчас не справляется, то у родителя появится желание помочь малышу. Пристальное внимание взрослого к эмоциональной жизни ребенка помогут ему понять, что стоит за слезами, за агрессией, что в данный момент испытывает ребенок. Взрослому надо реагировать не на «плохое поведение» ребенка, а на его внутреннее переживание, на горе. Тогда в родителе проснутся силы, чтобы помочь ребенку последовательно пережить обе стадии и прийти к утешению, которое так нужно обоим.

Шаг 2. Действия родителя, когда ребенок протестует

- БЫТЬ РЯДОМ!.

У ребенка активная аффективная реакция, и справиться с ней в момент возбуждения сложно. С ним бесполезно разговаривать, попытка обнять и удержать малыша может вызвать только усиление аффекта и агрессию. Что родитель может сделать в ситуации развития аффекта? В первую очередь, быть вместе с ребенком, используя прием активного слушания: зрительный контакт на уровне глаз, спокойный тон, интонация ровная и стихающая, размеренная и очень спокойная.

-Если ребенок замахнулся, надо его остановить, придержать, обнять.

Мама транслирует ребенку: «Я здесь, я готова тебя утешить. Я буду рядом, когда тебе нужна».

-Озвучивать эмоции.

Малыш не знает, что в данный момент переживает, ему просто плохо. Когда родитель называет переживание малыша словом: «Тебе страшно»,

«Это очень обидно», «Ты злишься», – он начинаем формировать у ребенка эмоциональный интеллект, который поможет ему с определением и названием того или иного чувства.

- Твердо удерживать то правило, против которого в данный момент протестует ребенок.

Нельзя менять правила под воздействием аффекта и слез ребенка. Тогда истерика не будет встречаться с действием непреодолимой силы, и у малыша не появится необходимости адаптироваться к ограничениям. У ребенка должно появиться ощущение границы, и чем быстрее оно появится, тем меньше времени и сил он потратит на протест. Если взрослый предоставит ребенку такой опыт, то в дальнейшем он научится не задерживаться на этой стадии, нащупав границы, он быстро перейдет к горьким слезам.

Шаг 3. Действия родителя, когда ребенок горюет

На этой стадии нужно принять другие уже эмоции ребенка – горькие слезы.

Многие родители не любят и боятся слез ребенка, однако к ним нужно относиться как к лекарству, которое поможет малышу выздороветь и прийти в себя. Здесь уже проще утешить ребенка, можно его обнять, пожалеть, он уже слышит и слушает родителя. Не надо бояться избаловать этим ребенка, наоборот, для малыша ласка будет дополнительным подтверждением прочности ваших отношений.

Это позволит ему выйти здоровым из ситуации, которая его травмирует – ситуации горя и разочарования в собственном всемогуществе. Выходом из ситуации конфликта и аффективного выплеска является оживление малыша, когда у него появляются силы найти себе другое занятие, и интерес к окружающему миру восстанавливается. Иногда малыш возвращается к причине своих слез и сам находит выход из сложившейся ситуации.

Придерживаясь данной стратегии, двигаясь и проживая вместе с ребенком каждый шаг, родитель учит ребенка справляться с негативизмом в ситуации ограничения. Эта стратегия позволит укрепить связь ребенка со взрослым и поддержать его авторитет, как некоторую меру вещей. Спустя определенное время, родители замечают, что аффективная реакция ребенка уже не такая острая, и не такая продолжительная.

ИТАК, суммируем навыки родителя, которые позволят ему добиться такого результата:

- ✓ **Умение быть рядом с ребенком, когда он переживает сильные эмоции;**
- ✓ **Уметь определять эмоциональное состояние ребенка;**
- ✓ **Умение правильно дозировать и правильно ставить правила;**
- ✓ **Умение оказывать эмоциональную поддержку.**

Все эти – навыки не появляются сразу,

Они

требуют тренировки, практики.

Благо у любого родителя достаточно много возможностей получить такие навыки,

было бы желание!!!

Пусть ваших сил и желаний будет с избытком!