

Капризы ребенка: что стоит за агрессией и капризами дошколенка

Если вы воспитываете дошкольника, который обычно счастлив, бодр и ласков, и вдруг у него стала наблюдаться капризность, плаксивость или некая



«взрывчатость» — чуть что, сразу впадает в истерики, — задумайтесь над причиной, почему это происходит. Как правило, любая нестабильность в психике и эмоциях — это последствия, верхушка айсберга. Поэтому нужно выполнить следующие действия:

Капризы ребенка: определите причину

Внимательно присмотритесь, чего не хватает ребенку.

- Частая причина капризов — неудовлетворенные истинные желания.

Пример: Ребенок устал и хочет спать, а мама пытается его накормить. Или он хочет попить воды, а ему дают молока.

- Примерно 80 процентов капризов происходят из-за физического состояния ребенка.

Пример: Малыш устал, переутомился, сильно переживал полдня без мамы в садике, хотел ей что-то важное рассказать. И вот он встречает ее, вроде радостный, но все выливается в каприз, потому что ему сложно справиться с эмоциями радости от долгого ожидания, которых накопилось так много за целый день.

- Ребенок часто капризничает из-за нехватки внимания со стороны мамы. Не бросайтесь покупать «третьего» в отношениях: игрушку, конфетку, мороженое, — а просто обнимите его, погладьте по спинке, приласкайте, послушайте.

Пример: Малыш пока не умеет выразить свои потребности словами и сказать: «Мама, посиди со мной!» «Мама, обними меня!» Он чувствует, что ему не хватает этого, но говорит то, что знает: «Хочу мультики! Хочу конфетку! Хочу мороженое!»



И начинается тысяча и одно «хочу». При этом даже с килограмма конфет его истинная потребность не удовлетворится.

Капризы ребенка: проговаривайте чувства

Научите его идентифицировать свое состояние. Очень важно помочь ребенку обозначать свои чувства и принять их.



Пример: У девочки есть старшая сестренка, которой на день рождения подарили много подарков. Вдруг малышка начинает реветь, капризничать, настроение категорически портится. Мама ее ругает за такое поведение.

Но ситуацию спасает папа, который обозначает чувства девочки: «Ребенок просто завидует. Ей тоже хочется подарков!» Папа говорит дочке: «Ты расстроена, тоже хочешь игрушки. И завидуешь поэтому.» Девочка понимает, в чем причина ее состояния, принимает это чувство. И негатив постепенно уходит, истерика успокаивается.

Капризы ребенка: дарите хорошие эмоции

Что такое истерика? Это эмоции. Ребенок поплакал, поскандалил, и вот его жизнь полна эмоций. Зачем же допускать негатив? Лучше наполнить жизнь положительными эмоциями. Пусть это будут продолжительные прогулки, походы в гости и кино, в зоопарк.

Если ребенок будет наполнен хорошими впечатлениями и эмоциями, потребность в истериках у него отпадет сама собой.

Капризы ребенка: будьте наедине

Устраивайте «мама-тайм» и «папа-тайм» малышу. Очень часто капризы возникают как моменты соперничества между детьми (братиком и сестренкой, братом и братом, сестрой и сестрой). Здесь хорошо помогает «мама-тайм», «папа-тайм».

Или, если хотите, «мама-вечер», «папа-вечер», «мама-выходной», «папа-

выходной». Очень важно уделить внимание каждому из детей по

отдельности. Пусть это будет 15 минут, но ежедневно.

В это время говорите с ним, обсудите, что его беспокоит, умойте, заплетите косички или поиграйте. Важно дать почувствовать ребенку, что он любим. И за любовь мамы и папы ему не нужно соревноваться с кем бы то ни было.

Капризы ребенка: способы профилактики

Основная причина капризов – ребенок не может самостоятельно справиться с ситуацией. Часто плач – это крик о помощи. Таким эмоциональным состоянием очень сложно управлять, поэтому лучше до капризов не доводить.

- Если ребенок устал, лучше заранее его обнять, дать возможность полежать, переключиться. Создайте такие условия по время отдыха, чтобы у малыша возникли положительные эмоции.
- Если ребенок уже слишком возбужден, успокойте его, не доводите до крайностей. Напоите душистым чаем, умойте, обнимите.
- Создайте атмосферу, в которой ребенок будет успешен и счастлив.
- Уделяйте время своему малышу и внимательно следите за его настроением.