***О причинах детских капризов.***

Сразу после рождения младенец наполняет мир громким плачем, оповещая всех о свершившемся чуде. Но проходит день, неделя, месяц, год, и причин пореветь становится все больше, а нервных клеток у родителей – всё меньше. Перед чадом, захлебывающемся слезами, чувствуют себя беспомощными большинство мам и пап. Почему некоторые дети спокойно ходят по магазинам, другие же катаются по полу с криком «купи»? Как отличить плач-обиду от капризов? Что делать, чтобы ребенок перестал Вами манипулировать через истерики?

Так заложено природой, что новорожденные дети умеют выражать только одну эмоцию – плач, уже позднее приходят умения удивляться, улыбаться и недовольно хмуриться. Поэтому в первые месяцы жизни малыш может сообщить о своем беспокойстве только посредством плача, и родителям приходится искать его причину, пытаясь разобраться в тональности и громкости звуков. Чаще всего грудные дети плачут, испытывая какой-то дискомфорт: он голоден из-за недостатка еды или малой жирности маминого молока; подгузник мокрый, и это вызывает раздражение кожи; ребенок трет глазки и капризничает, потому что хочет спать; у малыша от коликов болит животик, или же начали прорезываться зубки, а ведь такую боль могут терпеть не все взрослые люди; ребенку может быть жарко или холодно, а иногда ему просто скучно и хочется, чтобы мама взяла на ручки, приласкала и развлекла. Как видите, первые месяцы жизни капризы малыша достаточно логичны и являются лишь средством коммуникации с родителями.

К году дети уже могут проследить связь между своими поступками и реакцией на них родителей, и понять, что их плач может стать способом достигнуть желаемой цели, например, получить еще одну конфету. К этому времени родители могли уже сами воспитать в семье капризулю, ревущего по малейшему поводу. Как чрезмерное внимание и ласка, так и недостаток общения с ребенком могут стать причинами криков и истерик у малышей. В первом случае он устает от постоянного контроля и опеки взрослых, а во втором наоборот таким способом привлекает внимание родителей, желая получить чуть больше заботы и любви. Точно также необходимо найти баланс между вседозволенностью и тотальными запретами, при этом родителям следует быть последовательными в своих действиях: если однажды Вы что-то запретили ребенку, то в дальнейшем настаивайте, что этого делать нельзя, и желательно, чтобы остальные родственники тоже придерживались этой позиции.

Ко второму году жизни интересы ребенка растут, он начинает активно познавать окружающий мир, но родители многое ему запрещают, окрикивают и ругают, чтобы он не сделал ничего опасного для себя и окружающих. Конечно, ребенок начинает протестовать и возмущаться поведением взрослых, а крик и плач пока являются для него единственным способом показать это окружающим, ведь внятно сформулировать свою мысль и полноценно выразить ее словами они еще не могут.

Бывает и так, что родители начинают требовать от своего чада выполнения действий, которые недоступны ему в силу возраста. Слезы в данном случае – естественная реакция на происходящее, а вина за капризы ребенка полностью лежит на маме и папе, которым следует впредь стараться избегать подобных ситуаций.

Где-то к трехлетнему возрасту у детей начинается первый возрастной кризис, связанный с взрослением, осознанием собственного «я», перестройкой отношений с родителями. Подросший малыш начинает активно общаться и пытается сформировать новый тип поведения со взрослыми, он экспериментирует с механизмами воздействия на маму с папой, именно поэтому в этом возрасте так часто даже спокойные дети начинают показывать характер, громко кричать и капризничать, доказывая свою самостоятельность, ведь он научился чувствовать себя отдельной личностью. В этот период психологи советуют родителям пытаться устанавливать глубокий контакт с ребенком, не отвергая его «я», а всячески поощряя самостоятельные шаги.

В возрасте четырех-пяти лет многие дети уже посещают детский сад, и родители сталкиваются с новой причиной истерик – нежеланием туда ходить. Причем кто-то плачет с самого утра, отказываясь чистить зубы и одеваться, кто-то вырывается от родителей и плачет по дороге, а для других причиной слез является расставание с мамой. Самое главное при возникновении таких ситуаций – ни в коем случае не ругать малыша и не кричать на него, это только усугубит проявление капризов. Лучше будет отвлечь его, занять по дороге интересной игрой (например, считать красные и белые машины, а победитель вечером получит лакомство), поговорить о том, чем вы займетесь после детского сада. Нельзя идти на поводу у маленького манипулятора и оставлять его дома из-за утренних слез и нежелания идти в дошкольное учреждение, в этом возрасте дети уже отлично понимают причинно-следственные связи, и в дальнейшем станут еще активнее пользоваться своим мощным «оружием» против родителей.

Очень часто дети начинают капризничать в общественных местах, например, в транспорте или супермаркете. Чаще всего родители стараются куда-то увести плачущее и орущее чадо, сами начинают нервничать и раздражаться, а в итоге соглашаются на все условия, лишь бы прекратить истерику.

Все родители должны понимать, что это только ухудшит ситуацию, истерики будут происходить всё чаще по всё более мелким поводам. Лучше внимательнее отнестись к своему чаду и спокойно спросить о причинах его плача, повторяя, что он тоже должен говорить спокойно, чтобы люди его понимали. Нельзя поддаваться на провокации и потакать прихотям ребенка, но в то же время нужно аргументировать свой отказ, объяснив причины. Желательно договариваться со своим ребенком, предлагая ему альтернативные варианты, не принуждая к выполнению своих требований.

**Что же делать?**

Первым делом при наступлении истерики родителям следует опуститься на уровень ребенка, создав прямой контакт глаза в глаза. Необходимо терпение и выдержка, чтобы четко спросить у капризули «Что ты хочешь?» Поведение малыша в этот момент может сопровождаться открытой агрессией, он может ударить или пнуть родителя. Ни в коем случае не отталкивайте маленького драчуна, необходимо взять замахивающегося ребенка за руку или за ногу и крепко прижать к себе, чтобы он чувствовал поддержку и внимание к своим проблемам, и продолжить разговаривать с ним спокойным добрым голосом.

Иногда ревущегося и кричащего ребенка стоит просто оставить ненадолго одного, лишив зрителей. В этом случае (если это действительно была истерика) он быстро успокоится и сам придет узнать, почему родители не отреагировали на него. Стоит поговорить с ним в обычном тоне и узнать, что у него произошло и как можно это исправить. Нередко для детей трагедией становятся простые вещи: например, у куклы сломалась голова, а игрушка стоит на полочке, до которой он не может достать. В задачи родителей входить объяснить, что из этого можно легко найти выход: голову куклы починит папа, а игрушку можно достать, подставив стульчик.

Родители должны запомнить, что дети страдают и в случае, если им разрешают плакать сколько угодно, не пытаясь помочь (во-первых, длительный истеричный плач вреден для здоровья, во-вторых, к первоначальным проблемам малыша добавляется и осознание безразличия родителей), и при запрете на плач и требовании незамедлительно его прекратить (мгновенно перестать плакать сложно даже взрослому, что уж говорить о ребенке, а фразы типа «рёва-корёва» и «распустил нюни как девчонка» задевают и увеличивают страдания).

Помните, что Вы должны показать своему чаду, что всё равно любите его, несмотря на капризы, и желаете разобраться в его проблемах и переживаниях и помочь.

Нельзя кричать, а уж тем более бить капризного ребенка, Вы должны попытаться утешить его, понять и предложить какие-то варианты. Это поднимет Ваш авторитет в глазах сына или дочери, которые будут чувствовать и знать, что мама и папа всегда рядом, готовы помочь, а, значит, и сам будет расти отзывчивым, добрым и любящим ребенком.