

Источник: интернет

Разместила: Чернявская Оксана Николаевна

Педагог – психолог

ГКУ СО КК «Новороссийский реабилитационный центр»

(текст для публикации взят из Интернета)



Как поладить с «нехочухой»?

Рано или поздно все мамы и папы впервые слышат от своего ласкового, покладистого крохи категоричное «Не хочу!». Иногда оно сопровождается только надутыми губками, а порой – топаньем ног и морем слез. Откуда берутся «нехочухи» и как с ними ладить?

Отказ ребенка что-то сделать и отрицание им очевидных вещей часто выводит родителей из себя: «Почему он капризничает?!». За детскими «нет», «не хочу» и «не буду» важно вовремя разглядеть нечто более важное, чем простое упрямство.

«Период протеста у детей начинается примерно в возрасте 2–2,5 лет и связан с одним из важнейших этапов их развития, – объясняет психолог Алена Казанцева. – В педагогической литературе он обозначается как «кризис негативизма» или «кризис трех лет». Основная задача этого этапа – автономия, психологическое отделение от мамы, проявление собственного «я» ребенка. До этого периода он воспринимает себя и маму как единое целое, как «мы». О себе он может говорить в третьем лице например: «Петя сегодня ходил гулять». А затем ребенок как бы совершает скачок на новый уровень развития. Новое «я» требует построения новых отношений с близкими, которые не всегда оказываются к этому готовы и порой активно сопротивляются. Малыш, ощущая себя отдельной и самостоятельной личностью, начинает выражать протест против сложившихся правил. А поскольку он не обладает достаточным набором инструментов и хорошо развитой речью для обозначения своей новой позиции, то использует все, чему уже научился и что по его опыту способно повлиять на консерваторов-родителей: крик, слезы, капризы, падение на пол, порчу имущества. Ситуацию усугубляет авторитарный способ воспитания и нежелание родителей перестроить свою систему отношений с ребенком».

ОТКУДА ВОЗНИКАЕТ «Я НЕ ХОЧУ!»

«Избаловали, он и кочевряжится» – сразу же находят объяснение детской строптивости бабушки. Современный ритм жизни диктует свои правила, и родителям порой действительно проще пойти на поводу у ребенка, чтобы добиться результата: «Надевай все, что хочешь, только пошли уже!»

Но так происходит далеко не всегда. Детские «не хочу» бывают разные. Вот несколько причин, почему «кроткая овечка» может взбунтоваться.

Проверка на прочность. Попытка ребенка отхода от родителей неизбежно связана с желанием проверить границы собственных возможностей, прочность установленных правил и силу авторитета старших. Если вы сказали малышу, что кушать принято за столом на кухне, в один прекрасный момент он может заявить о своем желании есть суп только в гостиной перед телевизором. Не потому, что не хочет отрываться от просмотра

любимого мультика, а для того, чтобы испытать, насколько крепки вы и ваши запреты.

Следствие гиперопеки. В стремлении оградить драгоценное чадо от жизненных неурядиц важно не перейти черту, за которой начинается гиперопека. Если вы до трех лет возили малыша в коляске, кормили с ложечки и не отпускали от себя ни на шаг, естественно, что ваши первые попытки воззвать к его самостоятельности будут встречены в штыки.

Привлечение внимания. Как правило, к двум годам дети уже хорошо знают, в каких ситуациях родительский интерес им обеспечен. Если так повелось, что вы дарите крохе свое внимание и общение, только когда он делает что-то неправильное или недопустимое, «не хочу» может стать отличным способом сделать так, чтобы его наконец заметили.

Страх новизны. Гиперчувствительных подверженных эмоциям малышей, которые легко возбуждаются и ударяются в слезы, нововведения, неизбежные в жизни, могут не привлекать, а пугать. «Переезд» в новую кроватку встречен категоричным «нет»? Все просто: в старой он чувствует себя в безопасности.

Простой отказ. Он тоже имеет право на существование. Это должно вас радовать, а не огорчать. Когда у ребенка начинает формироваться свой собственный взгляд на мир, у него появляются свои вкусы, интересы, пристрастия и предпочтения. Если предлагаемое с ними не совпадает, вы можете получить отказ. «Не буду надевать красную футболку, хочу зеленую», «Не буду пить томатный сок, хочу персиковый» – возможно, это не игра на ваших нервах, а красный цвет и сок из помидоров вашему малышу действительно не нравятся. Проанализируйте несколько таких ситуаций и сделайте выводы.

Иногда детское «не хочу» может быть реакцией на ваши завышенные требования. Если малыш не просто отказывается что-то сделать, но и выглядит при этом растерянным и подавленным, задумайтесь, действительно ли это так «элементарно» для него.

КАК СПРАВИТЬСЯ С «НЕХОЧУХОЙ»

Справиться с детским отрицанием бывает непросто. Особенно если он упрямится, а вы, например, опаздываете. Круг замыкается: отказ ребенка – ваше раздражение – его слезы – ваше раздражение. «Поверьте, малышу не столько важно отстоять свои права, сколько пережить сам процесс их отстаивания, поэтому активно бороться с детским «не хочу» не нужно! Ваша главная задача – сформировать новый кодекс правил общения с крохой, а также научить его выражать свое мнение и заявлять о потребностях более эффективным, удобным и «взрослым» способом».

Как же справиться с «нехочухой»? Вот несколько правил, которые помогут и вам, и ребенку преодолеть период этого «кризисного» возраста.

Проведите переоценку ценностей. Пересмотрите свои стратегии взаимодействия с малышом, требования и запреты. Возможно, некоторые из них он уже перерос?

С учетом возраста сформируйте четкую систему «нельзя». Таких «нельзя» должно быть немного (например, 5–7), но это должны быть непоколебимые правила. Если что-то нельзя в будни, то не стоит делать исключения в выходные, а также во время отъезда родителей или болезни ребенка. Если запрещает мама, этот же запрет должен подтверждать и папа, и бабушка.

Предлагайте варианты. Безусловно, день за днем ежедневно следовать наставлениям хоть и легко, но скучно. Признайтесь, вы бы и сами рано или поздно взбунтовались. Ставьте малыша в ситуацию простого выбора («Возьмем на прогулку красный мяч или зеленый?»), «Что ты хочешь надеть сам – курточку или ботинки?»), спрашивайте его мнения и совета.

Если кроха от чего-то упорно отказывается, спросите у него, чего он сам хочет.

Воспитывайте самостоятельность. Старайтесь не делать за ребенка то, с чем он может справиться самостоятельно, даже несмотря на лимит времени. Приплюсуйте к сборам на прогулку 15 минут и поручите ему самому натянуть на себя штанишки, застегнуть кнопки на курточке и т.п. Если раз за разом вы будете делать это за него, позже в один прекрасный момент, опаздывая в детский сад, вы услышите закономерное «не хочу». В самом деле, зачем – мама все сделает сама.

Помните о самоконтроле. Не кричите! Повышать голос на малыша в моменты, когда он отказывается что-то делать, не имеет смысла – вы только продемонстрируете ему свою беспомощность и подтвердите правильность его способа влиять на вас. Чтобы побыстрее успокоиться, оцените мужество собственного чада: любой бунт требует от него немало сил и решимости, ведь он видит, как расстраивает вас.

Будьте психологом. Если в домашних условиях вас настигла детская истерика, с громким плачем и катанием по полу, уйдите в другую комнату и начните демонстративно играть с игрушками вашего чада (петь, танцевать и т.п.). Так вы переключите внимание крохи и дадите ему возможность успокоиться, а чуть позже сможете объяснить, при каких условиях удовлетворите его просьбу. Когда с безобразным поведением ребенка вы столкнулись в общественном месте, прежде всего разрешите себе игнорировать мнение кумушек, которые могут сказать (или подумать), какая вы плохая мать. Спокойно возьмите ребенка и, плотно фиксируя плечи и руки, унесите его за угол, подальше от раздражающей обстановки.

Анализируйте. Помните, что за каждым капризом стоит нереализованная детская потребность. А плохих потребностей в таком нежном возрасте нет, есть лишь деструктивные способы их реализации.

Если период негативизма затянулся до 5–6 лет, скорее всего, это означает, что основные задачи периода взросления не были решены вовремя.

КАК ПЕРЕХИТРИТЬ «НЕХОЧУХУ»

Предлагаем несколько нестандартных способов борьбы с детскими «не хочу».

Помощь друга. Когда ваши обращения малыш игнорирует, попробуйте действовать через подставное лицо. Возьмите его любимую игрушку (это может быть как мягкая зверушка, так и машинка) и с ее помощью «заговорите» с ним: «Привет! Мне очень грустно. Пойдем гулять?»

Театр абсурда. Если на кроху накатила приступ негативизма и вы знаете, что любую вашу просьбу он вывернет наизнанку, действуйте методом от противного. Хотите накормить кроху рыбой? Скажите, что ему ее ну никак нельзя! На улице надо повернуть направо? Говорите, что идете налево.

Праздник непослушания. Быть всегда правильным и послушным – довольно трудное занятие. В течение дня устраивайте своему «нехочухе» один или несколько «праздничных» часов, когда он сможет делать все, что обычно запрещается (в разумных пределах, конечно). Не хочешь одеваться? Пожалуйста! Желает конфеты вместо супа? На здоровье! Но поставьте обязательно условие – все остальное время малыш должен вас слушаться.