

unicef 
Детский Фонд ООН



Министерство
здравоохранения
Республики Беларусь



unicef 
Детский Фонд ООН

Представительство Детского
Фонда ООН (ЮНИСЕФ)
в Республике Беларусь
e-mail: unicef@tut.by

УПРЯМЫЕ ДЕТИ

ЧТО ТАКОЕ УПРЯМСТВО

Упрямство ребенка – одна из наиболее эмоциональных тем в воспитании детей. Возможно, что в детском упрямстве многие взрослые усматривают вызов собственной компетентности воспитателя, угрозу своему авторитету в глазах ребенка. Именно это обстоятельство вызывает желание взрослых бороться с упрямством, не разбираясь в причинах того, почему ребенок ведет себя подобным образом, не пытаясь понять, что в собственном поведении может провоцировать противостояние ребенка. Упорно стремясь доказать свою компетентность, настаивая на своем, взрослые проявляют то же самое упрямство. Получается замкнутый круг, где упрямое поведение одного человека порождает такое же поведение у другого.

Не следует путать настойчивость и упрямство. Настойчивость проявляется, когда ребенок хочет получить что-то и добивается этого. Упрямство – реакция ребенка, который настаивает на чем-то не потому, что ему очень этого хочется, а потому, что он сам об этом сказал взрослым и требует, чтобы с его мнением считались. Он не может отказаться от своего первоначального решения даже при изменившихся обстоятельствах. Упрямый ребенок настаивает на том, чего ему не так уж сильно хочется, или совсем не хочется, или давно расхотелось.

1

Во время приступа упрямства у детей вырабатывается большое количество адреналина – гормона, вызывающего стресс. Они бросаются на пол, брыкают ногами, размахивают руками. Или кричат, пока у них не перехватит дыхание, а, отдышавшись, продолжают все по новому кругу. Или могут насупленно молчать. Если приступ упрямства протекает особенно бурно, тогда малыши бьются головой о стену или пол. Во время приступа упрямства дети плохо слышат и видят, не переносят, если в этот момент их трогают руками. Они полностью не владеют собой.

Обычно приступ упрямства продолжается несколько минут. В тяжелой форме он может продолжаться до часа. Во время приступа ребенок расходует почти все свои силы, а после чувствует себя опустошенным.



2

ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ

Период упрямства – неизбежная фаза развития, которую проходит ребенок в кризисные моменты развития в 1 год, в 3 года, в 7 лет и в подростковом возрасте.

В кризисе одного года капризное упрямство ребенок использует всякий раз, когда ему мешают ползать, ходить, трогать то, что интересно, ничего не предлагая взамен или в протест против неприятных или неожиданных действий взрослого.

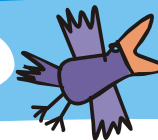
2 года – самое неподходящее время для борьбы с упрямством детей, так как оно имеет не только психологические, но и физиологические корни. Существует функциональная специализация коры больших полушарий головного мозга. Левое отвечает за логику, аналитическое абстрактное мышление, контроль поведения. Правое руководит образным мышлением, это центр эмоций и подсознательных процессов. У одних, как правило, лучше развито левое полушарие – это математики, программисты, лингвисты, а у других правое – это люди со склонностью к синтезу, творчеству и гуманитарным дисциплинам.

У новорожденного оба полушария «правые», и только постепенно одно из них начинает «леветь» – фокусирует в себе функции сознания, контроля и речи, что становится заметно к 2 годам. Маленькому ребенку нужна игра, спонтанность, возможность непосредственного выражения эмоций (в том числе и отрицательных: недовольство, обида, раздражение), и противопоказано постоянное давление, запреты, ограничения. Родители, которые игнорируют эти особенности малышей, постоянно учат, объясняют, требуют выполнения множества предписаний, перегружают не окрепшее еще левое полушарие, искусственно ускоряют его развитие. Возникает физиологический дисбаланс.

В результате ребенок уже «не слышит» потока родительских замечаний, требований и угроз, копается, долго одевается-раздевается, чем еще больше выводит из себя родителей. Постоянные нотации и наказания только усугубляют состояние ребенка, и в результате он начинает воспринимать все наоборот, говорит «нет» вместо «да», становится капризным и от всего отказывается.



ПРИЧИНЫ УПРЯМСТВА



До 7 лет ребенок чрезвычайно подвержен внезапным переменам в его жизни: поездка к родственнику, выходные у бабушки. Если взрослые не подготавливают ребенка, то он может быть напуган, ошеломлен и подавлен внезапными событиями. Ребенок может переживать и испытывать боль от потери привычного образа жизни, окружения, питания. Накопив опыт подобных ситуаций, ребенок начинает сопротивляться любым переменам и новшествам. На каждое новое предложение он отвечает «нет».

Еще одним источником упрямства является эксплуатация взрослыми талантов и способностей ребенка. Заметив хороший слух, умение рисовать или другие способности, родители или воспитатели начинают сверхактивно развивать их, превращая из удовольствия в работу. Ребенок утрачивает удовольствие, испытываемое от своих способностей и порой навсегда отказывается от них и препятствует их проявлению, говоря «нет».

Трехлетний возраст является кризисным. В это время ребенок начинает осознавать себя, понимать, что он – отдельная от других личность, появляется стремление к самостоятельности. Ребенок пытается влиять на родителей, используя новые возможности, – отговариваться, упираться, на чем-то настаивать, убежать и т.д. Он хочет делать так, как решил сам, хотя, возможно, потом и передумает.

Следующий возрастной кризис – около 7-ми лет, когда ребенок стремится почувствовать себя взрослым, выйти из-под родительской опеки, когда он хочет взять на себя ответственность за свое поведение и выражает недовольствие и упрямство, когда родители его поправляют или на чем-то настаивают.



Развитию упрямства служит авторитарность и жесткий контроль родителей. Если родители категоричны, излишне требовательны, нетерпеливы, делают постоянные замечания, бурно реагируют, если их требования немедленно не исполняются, постоянно угрожают и наказывают, то ребенку остается мало пространства для инициативы и самостоятельных решений. Ребенок вынужден делать то и так, как сказал взрослый, он лишен права выбора, права голоса. Однако он инстинктивно понимает, что право выбора имеет очень большое значение для развития его личности. Когда в этом выборе ему отказывают, ребенок оказывает сопротивление покушению на свою личность и волеизъявление. Он кричит: «Нет, я не буду это делать» или пассивно протестует «Нет, вы не сможете меня заставить». Упрямство может быть единственным способом отстоять свои права. Подрастая, ребенок не доверяет любым авторитетам и открыто бунтует при попытке указать ему, что ему делать.



7

Дети, с которыми нянчатся, балуют их, потакают всем капризам и желаниям, часто упрямятся, когда что-то идет не так, как они привыкли. Им кажется, что родители всегда должны делать то, что они хотят, сделать что-либо для себя сами они не умеют. Такой ребенок не умеет самостоятельно принимать решения, справляться с новой ситуацией, новыми проблемами, выражать свои чувства приемлемым образом, считаться с возможностями и желаниями другими.



Возможно, упрямство является доступной для ребенка формой заявления о себе, о своих желаниях, чувствах. Складывается парадоксальная ситуация: ребенок может заявлять о своих желаниях через выражение нежелания. Но ведь известно, что дети не могут говорить о том, о чем они не умеют говорить, а осознавать свои желания и выражать их в понятной для окружающих форме – задача непростая. Вряд ли возможно ее решение без помощи взрослых.

8

Детское упрямство может вызываться чувствами обиды, злости, гнева, обращенными к родителям. В этом случае упрямство выступает как средство мести, когда ребенок поступает вопреки, назло взрослым. Чаще всего так проявляются глубокие проблемы в детско-родительских отношениях.

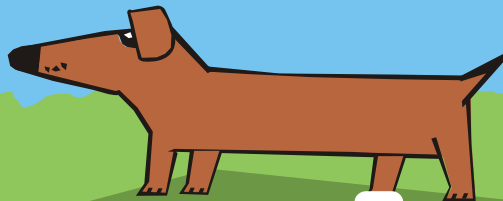
КАК ПОСТУПАТЬ, ЧТОБЫ УПРЯМСТВО НЕ СТАЛО ХРОНИЧЕСКИМ?

1. В общении с упрямцами взрослым нужно прежде всего отказаться от противостояния. Нельзя требовать уважения к себе и не уважать других. Признайте за ребенком право на ошибку. Пусть он сам сможет прочувствовать неприятные последствия своего упрямства. Совершение ошибок и их исправление – не худший путь личностного развития, а помощь стоит лишь предлагать, а не навязывать.



2. Уступить не значит проявить слабость. Тот, кто уступает, проявляет дальновидность, заботится о том, кого любит, и показывает маленькому упрямцу образец другого поведения. Это не касается принципиальных моментов, где возражений быть не может, например: переходить дорогу только за руку с мамой, лечь спать с девяти до десяти, утром завтракать и т.д. Но в других случаях нужно уступать ребенку, тогда он будет чувствовать равноправие, свою значимость и независимость.

3. Прежде чем навязать ребенку готовое решение, спросите у него, чем бы он хотел заняться. Предложите малышу самостоятельно сделать выбор, пусть сам примет решение. Если ребенок почувствует себя способным что-либо сделать или принять решение без вас, он испытает огромное удовлетворение. В будущем вера в свои силы поможет ребенку преодолевать жизненные преграды, он станет целеустремленным и настойчивым.



4. Старайтесь избегать таких ситуаций, которые вызывают упрямство, чтобы не закрепить в памяти малыша, что таким поведением он может добиться желаемого. Будьте мудрее, ставьте вопросы так, чтобы на них невозможно было ответить отрицательно. Не задавайте ребенку вопрос, на который у вас уже есть ответ и готовое решение, а он может ответить иначе, например: «Хочешь обедать?» Даже если ребенок ответит «нет», вы же все равно заставьте его есть. В этом случае лучше сказать: «Пора обедать».

5. Не балуйте детей, не разрешайте все, не потакайте всем капризам, не делайте за ребенка то, что он может сделать сам. Дети должны понимать, что события не всегда могут идти так, как им хочется, но надо уметь справляться с этим.

6. Старайтесь быть гибким родителем, подавайте ребенку пример гибкого реагирования на различные обстоятельства и ситуации. Развитие гибкости поведения происходит через развитие гибкости тела. Пусть ребенок будет подвижным, активным, ловким. Используйте телесный контакт, поглаживания для снятия мышечных зажимов, которые формируются при реакциях упрямства и напряжении.

КАК ВЕСТИ СЕБЯ ВО ВРЕМЯ ПРИСТУПА?

Как успокоить плачущего, бунтующего, разгневанного малыша? В такой ситуации не нужно много слов. Лучше всего быстро и решительно отвлечь внимание ребенка и привлечь его к чему-нибудь более интересному.

Не стоит доказывать малышу тут же на месте, что он должен быть послушным и не позорить маму, что «пора привыкнуть слушаться с первого раза». Чтобы переключиться, малышу необходимо немного времени.

Когда вам не нравится поведение ребенка, не стыдите, не ругайте и не наказывайте его, не давайте прозвища.

Поговорите с ребенком о его чувствах, покажите, что вы его понимаете. («Я знаю, что ты расстроен, со мной тоже так бывает, если что-то не получается»).



Можно вместе с ним нарисовать злость (пусть это будет каляка-маляка). Затем вместе вы можете порвать или смять рисунок, выбросить его.

Можно предложить ему сделать несколько физических упражнений, чтобы «злость вышла» (раздавить злость в кулачках, подражать подушками). Возможно, он и сам предложит какой-то способ освобождения злости, прислушайтесь к нему.

Действуйте с уважением к ребенку, ласково и доброжелательно, но при этом будьте тверды и настойчивы, не отступайте от задуманного. Можете предложить ребенку ограниченный выбор («Ты можешь сделать это сейчас или через 5 минут»).



Не принуждайте ребенка давать обещания, что он «больше не будет». Так вы только научите его лгать.

Добиваясь от ребенка проявления только позитивных, хороших качеств, вы невольно будете способствовать накоплению негатива в душе и развитию нервности.

Таким образом, вы научите ребенка справляться с негативными переживаниями, а не копить их. Кроме того, ребенок будет знать, что плох способ поведения, а не он сам, и его самооценка не пострадает, его не будет мучить чувство вины, которое является весьма разрушительным стрессом. Ребенку нужно постоянно давать понять, что его любят, что он безразличен родителям.

