"Не хочу - не буду": как справляться с капризами и истериками?

Детские «не хочу – не буду» - кошмар любой мамы.
Обед приготовлен, все на столе – «не хочу я этот суп!».
Осталось пять минут до выхода из дома – «не буду я надевать эту куртку!»
Дождь льет как из ведра – «не хочу я идти домой, еще буду гулять!»
Наверное, нет на свете родителей, не попадавших в такие ситуации. Что делать, как реагировать, что это за упрямство такое, можно ли его как-то предотвратить?
Попробуем разобраться.
**О причинах.**
Почему он так себя ведет? Кто-то считает упрямством, кто-то глупостью, кто-то видит в таком поведении желание «насолить» родителям и так далее. Каждая из этих версий вполне может быть правдивой.
 Проявление возрастного кризиса
Особенно часто «не хочу- не буду» звучат у детей в возрасте 2,5 – 3, 5 лет. Это одно из типичных проявлений в поведении ребенка кризиса трех лет, одного из самых трудных кризисов, - негативизм и упрямство. Эти же проявления могут быть в период кризиса семи лет, но чаще уже не столь ярко.
По-простому говоря, специфика таких, кризисных, «не хочу- не буду» в том, что сам предмет спора ребенку не так важен, важно сказать «нет», проявить себя. Образно говоря, он может даже не посмотреть, что за суп ему предлагает мама, и начать кричать «Я не хочу, я ненавижу этот суп!». Важно понимать, что это протест не против конкретного супа и не против мамы, как тоже иногда кажется. Это общий протест против той системы отношений, что была в раннем детстве. Если раньше ребенок с готовностью принимал практически любые предложения взрослых, то сейчас все, исходящее от них, вызывает у него отторжение.
Это этап формирования личности, этап, когда ребенок заявляет миру: «Я сам!». Конечно, в кризисный период это проявление воли ребенка гипертрофировано и зачастую вызывает злость и раздражение, но каждый раз напоминать себе о природе такого поведения ребенка, будет легче воспринимать его.

Способ привлечения внимания.
Если просто съесть суп, предложенный мамой, как максимум, можно получить реплику «Молодец», да и то не всегда. А если закатить истерику с криками «не хочу!», «не буду!», валянием по полу и крокодильими слезами, то можно получить не только все мамино внимание, может подключиться и вся семья, а то и незнакомые окружающие люди. Это не означает, что ребенок хитро продумывает такую стратегию и реализует ее, он так делает автоматически, просто потому, что это работает. Если это, конечно, действительно, работает.
В данном случае предмет спора тоже не так важен, хотя и может стать поводом. Это лишь реакция ребенка на ситуацию в семье, когда негативными проявлениями поведения можно добиться к себе внимания от взрослых гораздо больше, чем проявлениями положительными. Особенно характерно это для демонстративных по складу характера детей, которые, в принципе, любят «работать на публику».

Высказывание собственного мнения.
Если ребенок имеет мнение по тем или иным вопросам, это означает, что он достаточно развит, как интеллектуально, так и личностно. Конечно, ребенка еще предстоит учить корректно, грамотно и своевременно свое мнение выражать, уметь подбирать доказательства, уметь слышать другого и другим навыкам. Но сам факт того, что у ребенка есть мнение – факт, безусловно, требующий поощрения. Это же касается и предпочтений, вкусов.
Так, например, до определенного возраста ребенок готов надевать все, что предлагает ему мама, а однажды говорит: «Не буду я носить эти красные брюки!». И это далеко не всегда каприз: возможно, ему неприятен цвет, возможно, среди сверстников такие штаны считаются «девчачьими» и так далее. Так же постепенно, но неизбежно формируются у ребенка вкусы в еде, в местах для прогулок, книгах и так далее. И важно различать это проявление собственных взглядов и предпочтений – обычно ребенок заявляет его менее эмоционально, может, хоть как-то обосновать его. Да и предмет спора здесь обязательно имеет значение, ребенок всегда знает, о чем говорит.

**Как справляться?**
 Обратите внимание, насколько эмоционально ребенок говорит свои «не хочу – не буду». Если он кричит и топает ногами, то пытаться привести какие-то доводы в этот момент бесполезно. Если он говорит спокойно, он готов вас услышать.
 Если ребенок в истерике, не пытайтесь объяснить ему что-то, ваша задача – погасить истерику, а не разжигать ее. Годовалому ребенку, отказавшемуся есть кашу, можно предложить поиграть (например, он - космический корабль, а каша – топливо и т.д.). С детьми постарше такой фокус уже может не пройти, переключите внимание ребенка, чтобы он успокоился. Если же время поджимает, а одеться, например, совершенно необходимо, быстро и без лишних эмоций оденьте ребенка сами. Потом, когда он успокоится, обсудите с ним эту ситуацию.
 Определитесь для себя, какие из ваших требований обязательны, а в каких вы готовы идти на уступки. Если требование обязательно, будьте тверды при взаимодействии с ребенком, настаивайте на своем, а при первой возможности поясняйте, почему это так необходимо («Я не могу позволить тебе в мороз выйти гулять без шапки, потому что ты заболеешь»). Если же не столь необходимо, то будьте готовы выслушать ребенка и пойти ему навстречу, если для него это, в самом деле, важно. При этом приучайте ребенка, что вы услышите его несогласие только тогда, когда он выразит его спокойно, без криков и истерик.
 Если вы знаете, что ребенок склонен протестовать, предпримите меры для «профилактики». Заранее предлагайте ребенку альтернативу: «Ты поешь суп сейчас или после мультфильма?». Любые прямые указания только усиливают протест, ведь ребенок протестует не против супа, а против навязывания ему чужой воли.
 С маленькими детьми хорошо работает метод «наоборот», особенно превращенный в игру. Предложите ребенку: «Давай я буду тебя просить не есть эту кашу, а ты будешь меня не слушаться, а я на тебя как будто сердиться».

 Если есть время, обязательно поинтересуйтесь у ребенка, почему он не хочет или не будет, и постарайтесь убедить его. Если времени нет, а сделать что-то необходимо, сделайте по-своему, но потом обязательно найдите время, чтобы пояснить ребенку, почему вы так поступили.
 Не меняйте свою позицию, если ребенок начинает протестовать на публике. Конечно, не хочется привлекать к себе излишнее внимание, но если вы будете менять свои требования в зависимости от этого, ребенок быстро поймет, каким образом нужно добиваться своего.
 Не злоупотребляйте приемом «Ну и не делай!» («Ну и оставайся тогда на площадке, а я пошла», «Ну и ходи голодный» и так далее). Этим вы как бы показываете ребенку, что, в принципе, ваше требование не так уж и важно. Если оно, действительно, не так важно, скажите без обиды и манипуляции: «Хорошо, мы можем погулять еще немного, но недолго, потому что…». Если же оно важно, то не играйте с ребенком, а твердо и уверенно настаивайте на его выполнении.
 Закрепите существующие в семье правила письменно. Желательно сделать это в спокойной обстановке, вспоминая и записывая (зарисовывая) их вместе с ребенком. Зафиксируйте их именно как семейные правила, распорядок дня и так далее, пропишите все проблемные моменты. Позже при возникновении конфликтных ситуаций обращайтесь именно к этому «договору». Это звучит для ребенка совсем иначе, чем ваше личное требование. Тои же момент отслеживайте и в своих формулировках: не «Быстро собери свои игрушки», а «Посмотри-ка, 20:00 – пришло время собирать игрушки и готовиться ко сну».
Непростая ситуация с детскими «не хочу – не буду» чаще всего злит и раздражает, особенно если повторяется регулярно. Эмоции мамы и папы еще больше заводят ребенка, часто превращая ситуацию в самый настоящий конфликт. Попробуйте начать с того, чтобы принципиально изменить свое отношение к ситуации. Это непростая, но интересная задачка, в которой вам предстоит проявить свою родительскую интуицию, проницательность и изрядную долю творчества!