

«Советы психолога родителям дошкольников»

Семинар-практикум для родителей детей 3–4 лет

«В царстве упрямства и капризов» или Как справиться с детской истерикой

Нет ни одного ребенка, который ни разу в жизни не капризничал. Даже если он в свое время был образцом идеального поведения, однажды все может измениться... Многие родители теряются: как справляться с беспричинными истериками и бесконечными «нет, не буду, не хочу, не пойду»? Почему это происходит? Как реагировать и нужно ли это делать? Ответы на эти вопросы родители получают на семинаре-практикуме «В царстве упрямства и капризов» или как справиться с детской истерикой.

Цель семинара: повысить психолого-педагогическую компетентность родителей в вопросах общения с детьми.

Задачи:

1. познакомить родителей с возрастными особенностями эмоционально-личностного развития детей 3–4 лет;
2. проанализировать причины детских капризов, выработать тактику противостояния им;
3. развить навыки конструктивного взаимодействия с детьми;
4. оптимизировать детско-родительские отношения.

Продолжительность: 1 ч.

Материалы и оборудование: мяч, бланки с ситуациями, список литературы на каждого участника.

Ход семинара

1. Разминка «Электрический ток»

Инструкция. Стоя в кругу, через рукопожатие участники передают друг от друга сигнал. Начинает педагог-психолог, к которому сигнал должен вернуться с другой стороны. Можно посылать одновременно два сигнала в двух направлениях через промежутки времени, от разных водящих. В этой игре важно не сбиться.

2. Вступительное слово педагога-психолога

Наверное, каждая мама хотя бы раз чувствовала себя неудобно и растерянно, когда ее ребенок неожиданно заливался слезами, поднимал крик, начинал биться об пол. В возрасте от года до 3–4 лет ребенок приобретает новый опыт, начинает больше понимать, острее переживать эмоциональные конфликты. Он начинает капризничать, узнав, что на свете, кроме слова «да», существует слово «нет».

У некоторых детей капризы переходят в истерики, бывают довольно часто и проходят бурно: они топают ногами, плачут, кричат, швыряют все, что попадет под руку, бросаются на пол. Другие дети быстро раздражаются и так же быстро затихают.

Конечно, избежать капризов нельзя, но можно сделать так, чтобы они не переросли в черту характера.

3. «Мозговой штурм» — «Что я подразумеваю под понятием "каприз"?»

Родителям предлагается высказать свое мнение о том, что они подразумевают под понятием "каприз". При проведении данного упражнения необходимо соблюдать ряд правил, необходимых для организации "мозгового штурма": запрещается всякая критика идей, высказываемых во время проведения мозгового штурма, выдвижение как можно большего количества идей, обязательная фиксация всех идей и т.д.

4. Упражнение «Я капризничаю, когда...»

Инструкция. Передавая мяч, каждый участник рассказывает, как и в каких ситуациях капризничает его ребенок. Рассказ начинается от лица ребенка: «Я капризничаю, когда...»

Упражнение дает возможность родителям, с одной стороны, встать на место своих детей и посмотреть на ситуацию их глазами, с другой — проанализировать обстоятельства, при которых ребенок чаще всего закатывает истерики, а также свое поведение до истерики, во время и после.

5. Мини-лекция «Причины детских капризов»

У каждого поступка есть причина. Детские капризы, как правило, возникают не на пустом месте, у ребенка есть основания вести себя подобным образом :

- 1)** его что-то беспокоит, он болен, но сам этого не понимает;
- 2)** хочет привлечь к себе внимание — он выбрал такой способ общения, потому что ему не хватает вашего общества, вашей любви, поэтому он будет ходить за вами по пятам, «канючить», хватать за руки;
- 3)** хочет добиться чего-то очень желаемого — покупки, разрешения гулять или еще чего-то, что родители запрещают из-за каких-то непонятных ребенку причин;
- 4)** выражает протест против чрезмерной опеки и демонстрирует желание быть самостоятельным — это вполне естественно, если вы постоянно им руководите: «Туда не ходи!», «Не пачкайся!», «Перестань смотреть по сторонам!». Ребенок должен чувствовать, что его не только опекают и окружают заботой, но и дают ему право самостоятельного выбора, понимают и уважают его. В противном случае он никогда не станет самостоятельным и уверенным в себе. Всегда будет действовать по вашей указке и останется инфантильным;

5) испытывает психоэмоциональное напряжение — ребенок переживает конфликт с самим собой, он не выспался, устал за день, семейные ссоры родителей влияют на его психоэмоциональное состояние.

6. Командная игра «Как мы боремся с капризами»

Инструкция. Родители делятся на две команды, получают карточки с описанием ситуации. Представитель от команды зачитывает содержание карточки. Соперники в течение 2 мин должны дать комментарий и предложить способ воздействия на ребенка.

1. В воскресенье сын (4 года) устроил мне безобразнейшую сцену в магазине. Мы пришли с ним за покупками, а он уцепился за пожарную машинку и твердит: «Купи мне, купи!». Я его уговариваю, он в слезы, а потом в крик. Меня просто заколотило. Так и волокла домой ребенка с воплями.

2. Ване 4 года. Каждый день ходим на одну и ту же детскую площадку. Ему очень нравится играть с детьми, качаться на качелях, лазить по игрушечному кораблю, кататься с горки. Но когда наступает время уходить, повторяется одна и та же история: он не хочет возвращаться домой и устраивает публичное выступление... Почти всегда уношу орущего и бьющегося ребенка на руках.

3. От дома до садика два шага, но каждый раз дочка (3 года) требует, чтобы ее везли на санках. Кричит, плачет. А дорога, как каша, — десять потов сойдет, пока доедешь. Да и сама уже должна ходить.

4. Из детского сада Миша (4 года) выходит, и такое чувство, что он повод ищет, к чему придраться, по какому поводу капризы закатить. Конечно, все кончается истерикой: домой заносим, раздеваться не дается, кричит. Что делать?

5. Одеваемся каждый раз с капризами. Сначала жду спокойно, пока дочь (4 года) набегается по раздевалке. Потом не выдерживаю, заставляю одеваться. Начинает кричать, вырываться. В результате испорчено настроение и у меня, и у нее.

6. Каждый раз, когда идем с Машей (4 года) из садика и подходим к магазину, она заводит разговор: «Мама, я хочу шоколадку. Купи мне шоколадку». На все увещевания, что мы будем ужинать, а шоколад перед ужином есть нельзя, иначе испортишь желудок, она не реагирует и только твердит свое. В результате она просто останавливается у магазина и, когда я пытаюсь ее увести, устраивает истерику. Приходится заходить и покупать шоколадку, иначе не успокоится.

7. Мини-лекция «Как вести себя в проблемной ситуации»

Что делать в ситуациях, когда ребенок капризничает, устраивает истерики, как предотвратить их повторение? В предыдущем упражнении вы предложили несколько способов. Приведу еще рекомендации.

Стимулируйте развитие взрослых черт поведения: научите ребенка говорить о своих желаниях, разговаривать, общаться, стремиться объяснить и понять. Не берите его на руки, когда он капризничает, лучше опуститесь так,

чтобы его и ваши глаза были на одном уровне, и спросите: «Чего ты хочешь? Не плачь, а скажи» или «Успокойся! Давай поговорим».

Учите и учитесь договариваться, находить компромиссы. На прогулке ребенок заявляет о желании еще погулять: «Хорошо, мы погуляем еще 10 минут. Когда я подойду к тебе и позову, мы пойдем домой. Договорились?» (на уровне глаз ребенка). Дочка не хочет вставать утром, устраивает капризы — не возмущайтесь, а лучше предложите: «Давай договоримся так. Вот будильник. Сейчас ты еще немного полежишь. Но когда большая стрелка дойдет до пяти, ты сама быстро встанешь с кровати и соберешься». Таким образом, вы немного уступите, дав ребенку еще полежать, и позволите ему самостоятельно контролировать время.

Общайтесь с ребенком, как со взрослым. Беседуйте с ним, рассказывайте о себе и своих чувствах, о том, что видели по дороге домой, во время одевания в детском саду.

Устанавливайте правила и границы дозволенного, в том числе и наказания. Ребенок должен понимать, что в жизни есть не только «хочу», но и «надо». Он должен руководствоваться не только своими желаниями, но и желаниями и потребностями других членов семьи. Чаще всего капризничают дети в семьях, где: между взрослыми нет согласия и единства; требования родителей не последовательны. Будьте последовательны и строги в своих требованиях, иначе слезы и истерики будут способом добиться своего. Ребенок быстро распознает, что значат мамины угрозы: пустые слова или их следует сразу выполнять — поэтому не угрожайте ребенку и не шантажируйте его («Если ты... то...»). Прежде чем что-то запретить, решите, готовы ли вы спокойно вынести каприз.

Используйте игру. Попросите одеть мишку или собрать в детский сад куклу, обратитесь от их имени к ребенку, играйте в детские сказки и мультики, устройте соревнование во время сбора игрушек — кто последнюю игрушку положит, тот и выиграл.

Стимулируйте и развивайте самостоятельность, творчество ребенка. Это возможность для него проявить свою активность, настойчивость, независимость и в то же время снять напряжение. Дайте ребенку роль «консультанта»: «выбери себе чашку», «посмотри, чистое ли у меня лицо». Используйте «полезные вопросы»: «Ты наденешь колготки красные или желтые?», «Что тебе приготовить — яичницу или хлопья с молоком?», «Почему ты это хочешь?», «А чем бы ты хотел заняться (при отрицании других предложений)?». Разнообразьте опыт общения ребенка со взрослыми, включайте его в общее дело и при этом незаметно помогайте и громко радуйтесь самостоятельности. Чем содержательнее жизнь ребенка, тем меньше времени и сил остается на капризы.

8. Рефлексия

Инструкция. Разделите родителей на две команды. Передавая мяч, участники первой команды по очереди отвечают на вопрос «Какие эмоции, чувства я испытываю, когда ребенок капризничает?». Участники второй команды по принципу «ты мне — я тебе» на каждую названную эмоцию дают совет, как от нее избавиться.

Вывод: Эти чувства затмевают сознание и не дают принять верное решение. Очень часто из-за них мы попадаем в эмоциональную ловушку и идем на поводу у детей, о чем потом часто сожалеем. Как говорил Карлсон Малышу: «Спокойствие, только спокойствие!». Поэтому возьмите тайм-аут — «Я сейчас не буду с тобой разговаривать», «Посиди, успокойся» — во время которого посчитайте до 10 или примените методику глубокого дыхания, или выполните упражнение «Лифт». Все эти приемы вы также можете предложить ребенку или использовать вместе с ним.

Упражнение «Глубокое дыхание»

Время выполнения — 2–3 мин.

- 1) Сядьте на стул, спина прямая, расслабленная.
- 2) Сделайте вдох через нос на счет 1-2-3-4, выдохните через рот на счет 4-3-2-1.

Упражнение «Лифт»

Время выполнения — 2–3 мин.

Сделав глубокий вдох, чтобы воздух дошел до живота, начните «поездку на лифте». Выдыхая, почувствуйте, как воздух начинает свой путь от «первого этажа» (живота). Упражнение хорошо выполнять стоя.

- 1) Вдохнули глубоко и медленно через рот так, чтобы воздух дошел до живота (первый этаж). Задержали дыхание, выдохнули ртом.
- 2) Снова вдохнули так, чтобы воздух поднялся на один «этаж» выше (желудок). Задержали дыхание — выдохнули через рот.
- 3) Вдохнули — и подняли лифт еще на один «этаж» (грудь), выдохнули.

После выполнения упражнения приходит ощущение, что и напряжение, и волнение вышли из тела, словно из дверей лифта.

9. Прощание

Вопросы для обсуждения:

1. Встреча была полезной для вас?
2. Что нового вы узнали?
3. Какие ситуации вы увидели под другим углом зрения?
4. Какие методы, способы, рекомендации вам понравились? Какие вызвали сомнения? Почему?
5. Какие еще проблемы, ситуации во взаимоотношениях с детьми вы хотели бы обсудить на следующих встречах?

10. Рекомендации «Книги о детских капризах»

Подготовьте список литературы, которая поможет родителям найти способы и приемы общения с капризным ребенком. Предложите им совместно создать книгу о капризах, в которой они соберут свои методы, советы и рекомендации.

Список литературы для родителей

Р. Хазиева «Детские капризы. Практическое руководство для родителей непослушных детей». Как добиться от ребенка выполнения требований взрослого, не подавив чувства собственного достоинства малыша, сохранив доверительные, уважительные взаимоотношения? Ответы на этот и другие важные вопросы на страницах книги.

Е. Корнеева «Детские капризы. Что это такое и как с этим бороться». Что делать, когда ребенок кричит, упирается, захлебывается слезами, а окружающие с осуждением смотрят на незадачливого родителя? Пойти у малыша на поводу и добиться прекращения рева? Так он только этого и ждет. Отшлепать как следует, чтобы знал, кто тут на самом деле командует? Жалко. Эта и другие ситуации разбираются в книге.

З. Некрасова, Н. Некрасова «Что делать, если... Вас достали конфликты, капризы и детские вредности». Эта книга — практикум для родителей, подсказка, шпаргалка на каждый день. В ней собраны веселые, серьезные и очень действенные советы: что делать, если ребенок есть не желает; ломает игрушки; ноет, капризничает и (или) вопит; требует «хочу!» и «купи!»; не хочет идти домой и др.

И. Гурина, М. Шкурина, Т. Холкина «Сказки от капризов». В книге собраны особые психологические сказки на все случаи жизни. Ребенок отказывается есть, ложиться спать, убирать игрушки, дерется, не хочет ходить в детский сад и т. д. — прочитайте ему одну из сказок, и вы увидите, как изменится его поведение.

М. Вульф «Психология детских капризов». Книга выдающегося российского психоаналитика. Автор исследует проблему реальности и фантазии в психике ребенка, анализирует детские сказки, дает им психоаналитическое толкование, объясняет природу детских капризов и раздражения.

М. Дени «Капризы и истерики. Как справиться с детским гневом». Книга поможет понять, почему ребенок капризничает, и найти правильную линию поведения, когда эмоциональные качели раскачиваются слишком сильно. В ней много полезных советов, подсказок и действенных решений, например: как вести себя, когда эмоции захлестывают не только ребенка, но и родителей; как научить сына или дочь управлять негативными эмоциями и т. п.