Семинар-практикум «Детские упрямство. Как быть?»

Провела: педагог-психолог, Е.С. Растихина

Уважаемые коллеги! Хочу начать своё выступление со всем знакомой притчи про бабочек «Всё в твоих руках». Ведь слова мудреца: «Всё в твоих руках»-замечательно подходят к нашей теме встречи. Именно в наших руках, руках педагогов и родителей то, какое поведение есть и будет у наших детей, и какими людьми они станут, когда они вырастут.

Все мы с вами очень разные, но нас объединяют…Дети и проблемы, связанные с их воспитанием.

Каждый ребенок [капризничает и иногда впадает в истерику](https://www.maam.ru/obrazovanie/kaprizy). Такие ситуации видел, пожалуй, каждый взрослый. Почти все дети в таких ситуациях ведут себя одинаково. А вот взрослые по-разному. Давайте сегодня поговорим, что же такое [детский каприз](https://www.maam.ru/obrazovanie/isterika), истерика, упрямство и что делать нам взрослым, попавшим в подобную ситуацию.

Капризы и упрямство рассматриваются, как составляющие отклоняющегося поведения, наряду с непослушанием, детским негативизмом, своеволием, недисциплинированностью.

Каприз — малообоснованное желание, причуда, прихоть; необоснованное или неаргументированное требование чего-либо.

«Симптомы» каприза: плач, крики, топанье, разбрасывание подвернувшихся под руку игрушек и предметов.

Капризы также бывают и беспричинны. Это происходит не только потому, что многие из таких малышей не могут еще объясниться с помощью слов, но и потому, что сами не могут понять и обобщить своих переживания и эмоции.

Детская истерика может сопровождаться и припадочными состояниями: дикий рёв и крики, катание по полу, и даже судорожное выгибание дугой. Часто истерика при повышенном внимании окружающих усиливается, и, проходит, как только это внимание исчезнет.

Упрямство- это особенность поведения, выражаемая в стремлении непременно поступать по-своему, не смотря на все просьбы, указания, доводы. Это одна из первых попыток самоутверждения.

Период упрямства и капризности начинается с 1,6-2 лет, а продолжаться может достаточно долго, в зависимости от [методов воспитания](https://www.maam.ru/obrazovanie/metodicheskie-razrabotki). Если упрямство- это результат требовательности самих родителей, то капризы, наоборот, проявляются вследствие чрезмерной уступчивости взрослых. У упрямца формируются очень неприятные качества: самоуважение, самоуверенность, чувство собственного достоинства, мешающее ребёнку подчиняться требованиям и ограничениям.

Прежде чем понять, как предотвратить истерику, как сделать так, чтобы капризы и упрямство не переросли в черту характера, разберемся в возможных причинах.

(Слайд- причины капризов и истерик).

Причины капризов и истерик Ваши действия

Капризы могут появиться из-за переутомления (в том числе и после долгих занятий без движения, особенно после длительного просмотра мультфильмов, некомфортной обстановки, неудобной одежды, плохого самочувствия, повышенной эмоциональной возбудимости, чувствительности.

1) Боль - он мог удариться, и Вы этого не заметили, не пожалели, (или к примеру, на приеме у врача – рассердиться на него за больной укол); Исправить положение Вы можете только своим вниманием, поддержкой, объятиями, контактом «глаза – в глаза», справедливым разрешением ситуации, активным слушанием, пониманием, и только после того – переключением внимания крохи на что-то другое: «Давай, почитаем сказку… поиграем в игру…» Сразу же переключать внимание – не разобравшись в проблеме, вызвавшей капризы – не практично, неразрешенные проблемы имеют свойство возвращаться на круги своя.

2) Испуг - он мог испугаться, (даже, к примеру, резкого голоса или движения);

3) Обида - он мог обидеться, исходя из разных ситуаций (чувствует себя отверженным, никому не нужным, либо забрали игрушку);

4) Досада - он мог расстроиться, из-за того, что что-то произошло не так, как он хотел, (над чем он не может иметь контроль, купили что-то не то, подарили не то);

5) Недостаток внимания – в «хроническом» и кратковременном виде;

Необходимо понять и принять, что ребенок в таком возрасте еще не понимает, что Вы не можете играть с ним всё свое время, и тем не менее, старайтесь уделять ему как можно больше своего внимания, посвящать больше времени совместным занятиям, постепенно приучая и к самостоятельным играм, рисованию, лепке, прикладному творчеству.

6) Шантаж – ребенок требует чего-то, например, сладкое или игрушку в магазине, стремление управлять Вами.

Стремление ребенка шантажировать и управлять взрослыми – так же не рождается на пустом месте – а проистекает из систематического неправильного поведения родителей.

Этот семинар проводился для родителей, поэтому после обсуждения причин капризов истерик родителям предлагалось упражнение «Я капризничаю, когда…». Передавая мяч, каждый участник рассказывает, как и в каких ситуациях капризничает его ребёнок. Рассказ ведётся от лица ребёнка. Это упражнение даёт возможность родителям с одной стороны встать на место своих детей и посмотреть на ситуацию их глазами, а с другой- проанализировать обстоятельства, при которых ребёнок чаще всего закатывает истерики, а также своё поведение до истерики и после.

Так же родителям были предложены карточки с описанием ситуации для того, чтобы предложить способ воздействия на ребёнка и совместно решить, что нельзя делать до, во время, и после истерики. А для того, чтобы объединиться в команды провели игру «приветствие». Каждый участник берет одну карточку, не говорит, что у него написано. Объявляется, что это три разных способа приветствия: «европейцы» пожимают друг другу руки, «японцы» кланяются, а «африканцы» прикасаются к правому плечу. Цель участников – найти «своих» и собраться вместе. Говорить нельзя только приветствовать друг друга. Таким образом, немного раскрепощенные родители рассаживаются в три подгруппы для решения ситуаций.

• Чрезмерно уступать.

Если Вы будете ребенку все разрешать, все его требования выполнять - "только бы не плакал", то тут и зародится его вседозволенность и избалованность, а отсюда и все вытекающие последствия в виде истерик. Многие мамы в этой нервотрепке предпочитают уступить, лишь бы малыш замолчал. А дети – они от природы очень практичны, и, протоптав такую короткую дорожку к желаемому – они воспользуются ею еще не раз, ведь это - путь меньшего сопротивления. У маленьких детей очень абстрактные понимания – что хорошо, а что плохо – «это работает, значит буду пользоваться» - думает малыш.

• Читать морали и нотации.

Во время истерики, они просто бесполезны, ребенку сейчас не до них. Как можно и как нельзя себя вести - нужно объяснять дружелюбным тоном в спокойной обстановке.

• Физически наказывать.

Физическое наказание и озлобленные окрики в такой экстренной ситуации – могут только добавить масла в огонь. Каждый родитель решает сам – использовать или нет физическое наказание в семье, но принимая это решение, нужно иметь в виду несколько моментов:

- В зависимости от темперамента, дети, к которым в детстве применяли физическое насилие - обычно становятся или забитыми, всего боящимися, тревожными, или агрессивными, озлобленными.

- К физическим воздействиям дети со временем привыкают так же, как к крикам или стоянию в углу – и они просто перестают действовать. - Ребенок воспитывается – через подражание родителю, и если тот применяет силу в решении проблем - то ребенок с легкостью перенимает такой опыт воздействия на других.

• Кричать на ребенка, приказывать в повелительном наклонении.

Есть такой красивый принцип – все самое важное должно быть сказано ребенку шепотом (или тихо напевая). Крики, также как и насилие, также рождают обратную реакцию. Держите себя в руках, проявляйте спокойствие, тем Вы подадите положительный пример.

Помните, что, накричать на ребенка легко, а вот ОБЪЯСНИТЬ ему, в чем он не прав и в чем заключается его вина, да так – чтобы он действительно понял – вот где целое искусство.

Да, этот способ не приносит быстрого решения проблем, занимает много времени, для него нужна Ваша живая

фантазия, смекалка, умение понять ребенка, но – его результаты – самые качественные и долговременные. И самая главная награда – Ваша крепкая дружба с ребенком, его основополагающее к Вам доверие.

• Высмеивать ребенка, переводить все его чувства в шутку.

Если переводить любое проявление чувств (в том числе и обиду, гнев и прочее) и потребностей ребенка – в шутку, то, это как метод, может срабатывать на первых порах, и ребенок даже смеяться будет над собой. Но если это войдет в систему : то у него в подсознании может закрепиться мнение, что его чувства и потребности не воспринимают всерьез, отсюда может вытечь глубинное чувство

«никомуненужности», внутренней обиды на Вас.

• Полностью игнорировать, оставлять, закрывать в комнате на замок, одного наедине со своей истерикой. Бывает, что маленький ребенок кричит и ревет, и не может успокоиться только потому, что… он не может успокоиться без мамы… Ему уже ничего не надо, лишь б его мама к сердцу прижала, пожалела. В таких случаях – Вы должны быть рядом, ведь Вы безусловно любите малыша, не смотря ни на что. Игнорируйте проявления истерики, но не самого ребенка.

• Говорить «Ты плохая девочка, раз так маму не слушаешься», «Ты плохой мальчик, как тебе не стыдно реветь!

Мальчики не

плачут!» Никогда нельзя осуждать ребенка за его чувства, любые чувства имеют место быть. Нельзя называть его «плохим», «жадным», «вредным», так, сам не ведая того, родитель дает ребенку установку быть таким. Помните – что Вы скажете ребенку о нем самом – он признает и примет как прописную истину. «Я плохой? Ну и буду таким!». Иными словами: «Как вы лодку назовете, так она и поплывет». Ой, как много чего делать нельзя… А где же решение проблемы? Не будем ходить вокруг да около…

Как предотвратить истерики у ребенка?

Атмосфера любви

в семье

В спокойные моменты чаще говорите ребенку, как Вы его любите, причем не за хорошие поступки – а просто так, потому что он есть. Чаще обнимайте ребенка, вспомните правило «8-и объятий в день», оно сделает ребенка счастливым.

Совместные прогулки и занятия с ребенком (рисованием, поделками, лепкой, танцами и пением, гимнастикой).

Семейные традиции (совместное проведение праздников, выходных дней) - укрепят Вашу семью.

Одна политика воспитания для всех

Необходимо четко определить список строго запрещенных, запрещенных в отсутствии взрослых, и разрешенных для малыша вещей.

Еще более важно - придерживаться этой политики всегда и всей семьей.

В то же время, конечно, в воспитании, нужно набраться терпения и уметь идти на компромиссы с ребенком.

Обсуждения и беседы «Что такое хорошо и что такое плохо»

Чтобы ребенку лучше понять и принять, как «можно» и как «нельзя» поступать – это нужно обсуждать заранее, не дожидаясь скандалов - на примере окружающих, в сказках (сказкотерапия, в сюжетной игре (инсценировки с куклами, кукольный театр, режиссерская игра).

Правильно понятые правила поведения, многократно проигранные ребенком в игре и обсужденные после сказки – лягут гораздо прочнее, чем через чтение ему нотаций и моралей.

Рассказ-игра, в которой малыш преодолевает все свои недостатки, совершает героические поступки - помогает ему понять себя, своё место в этом мире (аудиосказка "Доброта. Сказки о Малыше Похожем-На-Тебя", а также книга " Сказкотерапия: “Жила-была девочка, похожая на тебя. Бретт Д.)

Если готовится «разразиться гроза» …

Активное слушание. Активно слушать ребенка — это значит дать понять ребенку, что Вы понимаете то, что он вам пытается передать, при этом проговариваете ему его же чувство. Сделать это можно с помощью «Ты-сообщения». Что это такое? К примеру ситуация: у ребенка отняли в песочнице лопатку. Он готов зайтись слезами. Мама: «Мальчик забрал у тебя лопатку. Ты очень огорчен и рассержен на него» - вот это называется у психологов «Ты-сообщением». Далее проговаривается, что драться и кричать нельзя в любом случае, и ситуация разрешается мирным методом (берется игрушка взамен и т. п., истерики нет.

Формулируйте слова, обращенные к ребенку - ясно и четко.

Но, не стоит начинать свои фразы с ТРЕХ ЗАПРЕЩЕННЫХ СЛОВ: "если", "ты" и "почему (зачем)". Слово "Если" воспринимается ребенком как угроза, "ты" - как сигнал нажима на него, а "почему" требует объяснения своего поступка, что ему пока не под силу.

• Переключите ребенка на действия, отвлеките его на что-то интересное «Только не начинай кричать! Не стони!» - говорите Вы, и ребенок кричит в два раза громче? Это распространенная реакция маленьких детей. По своей психологии ребенок скорее отреагирует на Вашу просьбу сделать что-то, чем прислушается к просьбе чего-то НЕ делать. Поэтому, если Ваш малыш начинает плакать, переключите его внимание на действия: попросите его подойти к Вам, дайте ему возможность чем-то заняться, хорошо, если у Вас будет на этот случай при себе небольшая игрушка. Тогда он более охотно выполнит Вашу просьбу, нежели в первом случае.

• Если требование, которое предъявляет Вам ребенок – выполнить невозможно, то можно попробовать помечтать вместе с ним на эту тему. Этот психологический прием срабатывает! Фантазирование с ребенком о сильно желаемом, но невозможном, часто помогает больше, чем «разумные доводы».

• Скажите ребенку про последствия его негативного поведения. К примеру так: "Мне очень не нравится, когда дети кричат в магазине. Когда дети начинают кричать, их просто уводят из магазина, и вообще ничего не покупают им". Это заставит его поразмыслить, и возможно, он передумает скандалить.

Если истерика началась: если дело дошло до того, что ребенок вопит как пожарная сирена и валяется по полу, то Вам стоит предпринять следующие действия:

Самое главное, и, наверное, самое трудное, возьмите себя в руки и постарайтесь сохранять спокойствие.

• Оказаться с ребенком на одном уровне взгляда.

• Затем твердо и простыми словами объясните ребенку, почему выполнение его требования невозможно. Порой это нужно сказать несколько раз.

• Если он делает вид, что не слышит, и продолжает истерить, предупредите: «Пока ты кричишь, я не могу с тобой разговаривать. Я так не понимаю тебя», если он не слышит – повторить.

• Помните, что подобное «шоу» рассчитано на зрителей. Просто начинайте игнорировать истерику, не обращайте внимания на "советы" и комментарии посторонних, просто будьте рядом с ним или же, продолжайте свой путь в молчании, если Вы выносите или выводите его с общественного места, скажем, из магазина.

• Если на ребенка никто не обращает внимания, то кричать ему вскоре станет неинтересно, он успокоится и готов будет возобновить общение с вами.

Тут, опять же, есть 2 пути:

А) в первом случае, стоит лучше дождаться, пока он обратится к Вам сам, так есть вероятность, что Ваше обращение поспособствует возобновлению истерики;

Б) иногда ребенок (особенно в раннем возрасте) сам не может остановиться без вашей помощи, как было написано выше.

Тогда его надо поддержать - дать возможность выплакать, так называемые, «слезы тщетности» - в ситуации, которой он ничего не может изменить. В этом случае и во время истерики - можно попробовать взять его на руки, прижать к себе, и успокаивать, к примеру, одной повторяющейся фразой: "Я все понимаю. мне жаль, что это сейчас невозможно. ".

• Когда напряжение спадет, постарайтесь сразу же переключить его внимание на какое-то занимательное для него действие – остановитесь на детской площадке, если вы дома – предложите, например, позвонить папе, бабушке и т. п.

• Позднее, возможно вечером, когда Вы будете уверены, что эту тему пора затронуть, объяснитесь с ребенком: "Что сегодня произошло, что ты сделал (а) неправильно, как надо было попросить". Расскажите ребенку, что в тот момент чувствовали Вы: стыд, раздражение. Объясните, что такими поступками он (а) никогда и ничего не добьется, что свои желания нужно выражать спокойно, с помощью слов, а не слез и криков.

• Обязательно научите ребенка нести ответственность за свои проступки – к примеру, извиняться, это позволит ему в следующий раз вести себя более осознанно.

• А как же наказать? Если ребенок старше 2-3-х лет это может быть впрок: но не нужно его шлепать по попе и ставить в угол, а в качестве наказания - лишить его чего-то интересного, например, отказаться от планируемой поездки в эти выходные в зоопарк, или очередного похода в детское кафе. Обязательно нужно это проговорить и объяснить малышу, почему Вы это делаете.

Порой 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. Вспомните- как говорил Карлсон Малышу: «Спокойствие, только спокойствие!». Поэтому возьмите тайм-аут, во время которого можете выполнить упражнения «Лифт» или «Воздушный шарик». Можно их выполнить совместно с ребёнком.

Упражнение «Лифт»

Время выполнения — 2–3 мин. Упражнение хорошо выполнять стоя.

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

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.

Упражнение «Воздушный шар».

«Встаньте ровно, закройте глаза, руки поднимите вверх, наберите воздух в легкие. Представьте, что вы – большой воздушный шар, наполненный воздухом. Постойте в такой позе 1-2 минуты, напрягая все мышцы тела. Затем представьте себе, что в шаре появилось небольшое отверстие. Медленно начинайте выпускать воздух, одновременно расслабляя мышцы тела: кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т. д. Запомните ощущение в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния».

Помочь малышу вовремя избавиться от отрицательных эмоций, освободиться от накопившегося напряжения, предотвратив тем самым истерику, можно с помощью нехитрой игры «Бумажный салют». Вам понадобится ненужный журнал с картинками или 2-3 листа цветной бумаги и подходящая коробка. Предложите малышу порвать журнал на мелкие кусочки, помогите ему в этом. Затем журнальные обрывки помещаются в коробку или подходящую баночку, после чего ребенок устраивает разноцветный бумажный салют, обсыпая себя и маму яркими бумажками. Потом предложите малышу с вашей помощью собрать все бумажки и положить обратно в коробку. После чего залпы бумажного салюта можно повторять до той поры, пока малышу это не надоест.

Для того, чтобы научиться контролировать свое эмоциональное состояние, с родителями можно провести упражнение «Мои маски».

Участникам предлагается с помощью бумаги, цветных карандашей, ножниц и т. п. сделать две маски – «Я-спокойная» и «Я-раздраженная». После того, как маски готовы, участники вспоминают ситуации, когда они во взаимодействии с детьми «надевают» подобные маски. Далее участники продумывают диалоги масок и проигрывают их.

В обсуждении участники анализируют чувства, которые они испытали в ходе презентации разных масок, а также процесс формирования собственного раздражения и влияние эмоционального состояния мамы (папы) на возникновение и стимулирование детских истерик.

Очень хорошая игра «ничего не вижу, ничего не слышу, никому ничего не скажу». Выбирается участник, который играет роль ребёнка. Психолог говорит: «Сейчас вспомним как мы общаемся со своими детьми».

Если ребёнок капризничает, мы говорим ему- не плачь, прекрати! Не позволяем ему свободно проявлять свои чувства (завязываем шарфом участнику область сердца). Если ребёнок разбегался, говорим ему –не бегай! (связываем ноги) Если ребёнок без разрешения берёт вещи, которые ему не положено брать, мы говорим ему-не трогай! (завязываем руки) Если ребёнок кричит, мы говорим ему-не кричи! (завязываем рот) Когда взрослые разговаривают, а ребёнок слушает их разговор, мы говорим ему –не слушай! (завязываем уши)

А сейчас давайте спросим нашего «ребёнка», как он себя чувствует? Как вы думаете, может ли ребёнок развиваться в таком состоянии?

Во время обсуждения добиться единства мнений, что сначала развязывать. Подвести к мысли о том, что нужно спросить самого ребёнка, нельзя принимать решение за него. Так же спросить обвязанного участника- «ребенка» что он при этом чувствует. Эти высказывания позволяют другим участникам понять, осознать и сопереживать весь негатив родительских запретов.

Наверное, все согласятся со мной, что от того какой интонацией будет произнесена просьба или обращение к ребёнку, будет зависеть выполнит он её или нет. Для развития навыков эффективного взаимодействия с детьми отлично подойдёт упражнение «Сделай». Участникам предлагается переформулировать просьбу к ребенку, так, чтобы он ее стал выполнять:

- дай мальчику игрушку;

- ты когда собираешься уроки делать?;

- А кто будет убирать твою грязную посуду?;

- Ты наконец оденешься?;

- иди в свою комнату, не мешай мне! и т. д.

В дополнение к этому упражнению можно провести упражнение «Должен или хочу». Родителям предлагается на листах бумаги написать, что они должны, обязаны как родители делать. Далее предлагается заменить в приведенных высказываниях слова «должен», «обязан» на слово «хочу» и по очереди произнести вслух.

Обратить внимание на то, какие чувства возникают при произнесении фраз со словом «должен или обязан» и со словом «хочу». Обязательно проанализировать – какие чувства могут испытывать дети, когда в обращении к ним присутствует словосочетание «ты должен».

Поле этих упражнений предложить родителям небольшой тест. Самое важное в этом тесте не столько результат, ведь он может измениться, если приложить усилия, а то, что родители наглядно увидят те особенности своей воспитательной позиции, на которые им стоит обратить внимание».