

КАК ПРОТИВОСТОЯТЬ ДЕТСКИМ КАПРИЗАМ

семинар для родителей детей 3–4 лет

Цель семинара: повысить психологическую компетентность родителей в вопросах общения с детьми.

Задачи:

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

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

Ход семинара

1. Разминка «Поделись энергией»

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 неуютно, 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. Легче справиться с одним капризом, чем победить 101.

3. Мини-лекция «Причины детских капризов»

Педагог-психолог: Почему ребенок капризничает? Можно выделить несколько причин:

- 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.

4. Игра-активатор «Молекулы»

Инструкция. Каждый участник выполняет роль атома, который свободно передвигается по аудитории. По команде «атомы объединяются в молекулы по два (три, четыре, пять и т. д.)» родители объединяются в пары. Кто не смог найти пару, становится водящим и дает команду остальным участникам для объединения.

Игра позволит участникам снять напряжение, расслабиться и высвободить ресурсы для дальнейшей работы.

5. 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.

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

Педагог-психолог: 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.

7. Рефлексия

Инструкция. Передавая мяч, родители по очереди отвечают на вопрос «Какие эмоции, чувства я испытываю, когда ребенок капризничает?».

Другой вариант проведения рефлексии: разделите родителей на две команды. Участники первой команды по очереди называют чувства и эмоции, которые им приходится переживать во время капризов ребенка. Участники второй команды по принципу «ты мне — я тебе» на каждую названную эмоцию дают совет, как от нее избавиться.

Вывод педагога-психолога: 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.

Материал к рефлексии

«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.

8. Прощание

Вопросы для обсуждения:

- Встреча была полезной для вас?
- Что нового вы узнали?
- Какие ситуации вы увидели под другим углом зрения?

- Какие методы, способы, рекомендации вам понравились? Какие вызвали сомнения? Почему?

- Какие еще проблемы, ситуации во взаимоотношениях с детьми вы хотели бы обсудить на следующих встречах?