Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Олонский детский сад»

Семинар-практикум для родителей

**«В царстве упрямства и капризов»**

**Подготовила:**

педагог-психолог

Губина Алена Джавдатовна

**Олонки,2021**

**Семинар-практикум для родителей**

**«В царстве упрямства и капризов»**

### Ход семинара

### 1. 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 попадется 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.

### 2. «Мозговой штурм» — «Что я подразумеваю под понятием «каприз»?»

Родителям предлагается высказать свое мнение о том, что они подразумевают под понятием «каприз».

**3. 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 довезешь. 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.

 **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 кроватки 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.* 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.

### 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?

### 9.Рекомендации «Книги о детских капризах»

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.