**Семинар-практикум для родителей « Детские капризы и истерики».**

Подготовила: педагог-психолог МБДОУ № 227 Малай Олеся Михайловна.

**Цель:** Обучение родителей способам преодоления детских капризов, правилам поведения при детской истерике.

**Задачи:**

1. Помочь родителям определить причины капризов и истерик у детей.

2. Формировать у родителей умение предупреждать и преодолевать их.

3. Развивать навыки общения родителей с ребенком.

**Предшествующая работа:** изучение литературы по вопросу семинара-практикума, подготовка презентации, подготовка памяток-буклетов для родителей.

Участники: родители, педагог-психолог.

**Ход семинара-практикума.**

Вступительное слово психолога.

Здравствуйте, уважаемые родители! Мне очень приятно видеть Вас на нашем мероприятии. Сегодня в процессе встречи мы будем использовать элементы тренинга, вы не против?

**Игра «Встаньте те, кто».**  Ведущий обращается к участникам: «Я хочу предложить вам начать встречу с игры, которая покажет нам, насколько, при всех различиях и непохожести, мы, родители, сталкиваемся с подобными проблемами, беспокоимся о сходных вещах, мечтаем о тех же результатах воспитания. Играют в нее так: я начну с какого-то заявления, которое касается родительского опыта. Все, кто согласен с данным утверждением, должны встать и поменяться местами. Примеры высказываний: - Встаньте те,

 кто читает детям перед сном,

 кто любит путешествовать вместе с детьми,

 кто занимается со своими детьми больше часа ежедневно,

 кто читает книги, статьи по воспитанию и развитию детей,

 кто часто сталкивается с упрямством и капризами ребенка, и т.д

- Все мы с вами очень разные, но нас объединяют…Дети и проблемы, связанные с их воспитанием. Тема нашей встречи «Детские капризы и истерики».

Каждый ребенок капризничает и иногда впадает в истерику. Такие ситуации видел, пожалуй, каждый взрослый. Почти все дети в таких ситуациях ведут себя одинаково. А вот взрослые по-разному. Давайте разбираться, что же такое детский каприз, истерика и что делать нам взрослым, попавшим в подобную ситуацию.

**Флипчарт с родителями:** Что такое, по Вашему мнению, капризы и истерики? В каком состоянии находиться ребенок в этот момент?

* Каприз - малообоснованное желание, причуда, прихоть; необоснованное или неаргументированное требование чего-либо.
* Истерика – крайне нервное, возбужденное состояние, доводящее до потери самообладания и выражающееся в немотивированных болезненных поступках, в резкой смене настроений.

Поведение ребенка при капризах:

* Вы замечаете, что кричащий ребенок вас слушает и понимает;
* Ребенок быстро успокаивается после угроз о наказании;
* Ребенка можно отвлечь или заговорить, переключить его внимание;
* С ребенком получается договориться;
* Истерика больше носит демонстративный характер.

Поведение ребенка при истериках:

* Ребенок не понимает ваших слов, он будто вас не слышит;
* Он не успокаивается даже после того, как вы пообещали осуществить его желание;
* Ребенок пытается причинить вам или себе вред, стремится что-то разбить, ударить кого-либо;
* Он не может контролировать свое тело, а речь если и есть, то она бессвязна;
* Истерика напоминает состояние аффекта.

**Причины капризов и истерик.**

* переутомления: после долгих занятий без движения; после длительного просмотра мультфильмов; некомфортной обстановки; неудобной одежды; плохого самочувствия; чувство голода;
* ребенок не в состоянии заявить и выразить свое неудовлетворение;
* попытка привлечь внимание к себе;
* стремление получить что-то нужное;
* болезненное состояние в период обострения заболевания или после него;
* результат непомерной опеки и излишней строгости родителей;
* положительные или отрицательные поступки ребенка не имеют четкой реакции со стороны взрослых;
* система поощрений и наказаний плохо отработана;
* когда ребенка отрывают от какого-то увлекательного занятия;
* слабая нервная система, неуравновешенное поведение (повышенной эмоциональной возбудимости, чувствительности).

**Анализ поведения ребенка.**

Для того, что бы проанализировать, что именно является причиной частых капризов и истерик Вашего ребенка: необходимо отмечать для себя - против чего он особенно протестует:

1) Как часто ребенок впадает в истерику;

2) Как долго это длится;

3) В какое время это чаще происходит;

4) В чьем присутствии (мамы, папы, бабушки и пр.);

5) Где это случается;

6) Что служит поводом этому;

7) Каковы последствия каждого случая.

Если в течение 3-4 недель Вы сможете заполнять каждый раз такую табличку, Вы сможете многое узнать о своем ребенке и причинах его истерик. И легче выбрать для себя те способы, которые могут предотвратить подобное негативное поведение.

**Как избежать капризов или истерик?**

• **Наблюдая за малышом, постарайтесь понять, какое состояние говорит о приближении истерики.** Это могут быть поджатые губы, сопение, легкое хныканье. Если вы уловили какие-либо признаки, старайтесь переключить внимание ребенка на что-то интересное. Предложите другую игрушку, книжку, перейдите в другую комнату, покажите, что происходит за окном. Этот прием может быть эффективен только тогда, когда истерика еще не разгорелась. Если страсти уже кипят, то этот метод не принесет результатов. Используйте различные приемы, которые помогут предотвратить возникновение истерики у детей:

• **Прояснение чувств ребенка**. Назовите чувства ребенка и дайте понять, что вы их разделяете: «Я понимаю, что ты разозлился», «Я думаю, ты устал, мы сегодня много гуляли», «Ты, наверное, обиделся, потому что мальчик не дал тебе машинку», «Может быть, ты сердишься, так как не получил конфет» и т.д. Это поможет малышу научиться говорить о своих чувствах и контролировать их. Дайте понять, что, не смотря на чувства, есть определенные пределы: «Я понимаю, ты сердишься, но кричать в магазине нельзя». Ребенок должен знать, что есть ситуации, в которых такое поведение не допустимо.

• **«Помоги мне сделать это самому».** Не пытайтесь все делать за ребенка, покажите, что он уже взрослый и может сам справляться с трудностями, вы лишь подтолкнете к этому. Поможете подняться на горку, придерживая за руку, или научите строить домик из кубиков.

• **Право выбора**. Предоставляйте малышу право выбора. Ребенок, который может самостоятельно делать выбор, чувствует, что его уважают и с ним считаются. Выбор должен быть понятен ребенку (что есть на завтрак, во что играть, пойти в парк или на площадку). Нет смысла спрашивать ребенка, хочет он пойти в детский сад или нет. Это решение принимают родители. А вот выбрать между желтой и зеленой футболкой он вполне способен. Если вы предложили выбор, то считайтесь с мнением ребенка, не навязывайте свой вариант. Ребенок выбрал желтую футболку. Не стоит говорить: «А мне кажется, зеленая будет лучше». Если реального выбора нет, не создавайте видимости, просто сообщите о том, что сейчас будет: «Мы идем в магазин».

**• Используйте просьбы**. Если ребенок начал плакать, попросите его подойти к вам и дайте ему что-то в руки (это может быть игрушка, платочек, книжка и т.д.). Попросите показать книжку папе, отнести платочек бабушке или найти «домик» для игрушки.

•**Время для игр**. Очень важно, чтобы у малыша было достаточно свободного времени для игры, когда никто не отвлекает и не мешает игровому процессу.

• **Полноценный отдых**. Старайтесь вовремя укладывать ребенка на дневной и ночной сон. Не допускайте переутомления. Если видите, что ребенок устал играть, предложите ему почитать или порисовать. Не отправляйтесь в магазин, если ребенок проголодался. Маленькие дети еще не умеют контролировать состояние усталости, задача взрослых - следить за состоянием ребенка и не допускать переутомления.

**Если каприз или истерика началась, как себя вести?**

**Шаг 1**.Самое главное, и наверное, самое трудное, возьмите себя в руки и постарайтесь сохранять спокойствие.

**Шаг 2.** Оказаться с ребенком на одном уровне взгляда.

**Шаг 3**. Формулировать 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.

**Шаг 4.** Активное слушание (сделать это можно с помощью «Ты-сообщения»).

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.

**Шаг 5.** Сказать 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.

**Шаг 6**. Затем твердо и простыми словами объяснить ребенку, почему выполнение его требования невозможно. Порой это нужно сказать несколько раз.

**Шаг 7.** Если он делает вид, что не слышит, и продолжает капризничать, предупредить: «Пока ты кричишь, я не могу с тобой разговаривать. Я так не понимаю тебя», если он не слышит – повторить.

**Шаг 8**. Помните, что подобное «шоу» рассчитано на зрителей. Просто начинайте игнорировать поведение ребенка, не обращайте внимания на "советы" и комментарии посторонних людей.

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 не интересно, 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, 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...".

**Шаг 9.** 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.

**Шаг 10**. Обязательно научите ребенка нести ответственность за свои проступки - к примеру, извиняться, это позволит ему в следующий раз вести себя более осознанно.

**«Маленькие хитрости» для родителей**

* Отложить плач на «попозже». Прервать плач малыша, сказав, что сейчас вы собирались поиграть, а он об этом забыл и поэтому слезы нужно отложить. То есть, объяснить ребенку, что потом он может плакать, сколько хочет, а сейчас лучше поиграть. «Потом» у детей, как правило, не наступает.
* Переключить внимание ребенка. Родители, должны фантазировать: в кустах спрятался котик, бабочка красивая пролетела, собачка несет косточку и т.д. Срабатывает в 90% случаев.
* Выбрать объект для выхода негативных эмоций. Это может быть все, что угодно: диванная подушка, мяч и пр. Игрушки, которые ассоциируются с живыми существами (зайцы, куклы, собаки) лучше не использовать.
* Сочувствие, сострадание. Показать ребенку насколько сильно вы понимаете его чувства, обязательно проговорить это. К примеру: «*Я вижу, как ты расстроен, что я тебе не купила игрушку. Злишься, плачешь, обижаешься. Давай вместе поплачем*». Когда ребенок видит, что близкие люди понимают причину его слез, то плакать уже не хочется.
* Сочинить на ходу сценарий, который можно будет проигрывать, когда малыш начнет плакать. «*Слезы складывайте в мешочек, сушите феном, выбрасывайте в окно*». Любую истерику ребенка можно превращать в игру.
* Тактильный контакт. Обнимайтесь. Именно тактильный контакт часто работает лучше всего. Нужно подойти к малышу, обнять и сказать, как сильно вы его любите. Ничто так не осушает слезы, как тепло и забота мамы.
* Придумайте таблетки/витамины от плохого настроения и детских слез. Сладкая аскорбинка – хороший антидепрессант. Сложите «успокоительное» в коробочку и угощайте ребенка каждый раз, когда он захочет покапризничать.

**Чего нельзя делать во время и после капризов или истерик:**

• **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 ребенок замолчал. А дети – они от природы очень практичны, и, протоптав такую короткую дорожку к желаемому – они воспользуются ею еще не раз, ведь это - путь наименьшего сопротивления. У маленьких детей очень абстрактные понимания – что хорошо, а что плохо – «это работает, значит буду пользоваться» - думает ребенок.

• **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 крикамили 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, 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 живаяфантазия, 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 бы его мама к сердцу прижала, пожалела. В таких случаях – Вы должны быть рядом, ведь Вы безусловно любите своего ребенка, 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».

**Три важных правила.**

1. **Единая система воспитания**. Мама сказала: «Нет!». Значит, папа должен ее поддержать и тоже сказать: «Нет!». Разногласия в принципах воспитания нивелируют родительский авторитет в глазах ребенка.
2. **«Нельзя» должно быть мало**. В лексиконе родителей слово «Нельзя» должно звучать крайне редко, но от ребенка нужно требовать его беспрекословного выполнения. Тогда это будет стоп-словом и сигналом к опасности. В этом случае «Нельзя трогать плиту», «Нельзя выбегать на дорогу», «Нельзя ходить зимой без шапки» не затеряются среди бесконечного количества других несущественных запретов. Ребенок будет осознавать важность соблюдения «Нельзя».
3. **Нет — означает НЕТ**. Слово «Нет» также нельзя использовать часто. Но если вы его произнесли, значит, завтра оно не должно трансформироваться в «Да». Неправильно сегодня запрещать ребенку трогать папин компьютер, а завтра разрешить «лишь бы не ныл».

**Рефлексия. Заключительная часть.**

Каждому родителю необходимо продолжить фразу: «Сегодня я поняла…., узнала…., вспомнила…, уточнила…. ».