

## Семинар с элементами тренинга «Ошибки родителей, которые приводят к детским истерикам»

**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.

Используемое оборудование:

Бейджики с именами для всех родителей, белые листы, фломастеры или карандаши, карточки с практическими ситуациями (3 шт), памятки (на каждого родителя).

План семинара с элементами тренинга:

1. Игра «Встаньте те, кто...»
2. Лекция «Детские капризы и истерики»
3. Проигрывание ситуаций
4. Творческая игра «Какой он - мой ребенок?»
5. Обратная связь

Ход семинара-с элементами тренинга:

У каждого родителя бейджик с именем. Все сидят по кругу. Игра «Встаньте те, кто». Все участники сидят в кругу.

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.

- 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.

Лекция «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. Сегодня поговорим, что же такое детский каприз, истерика и что делать нам взрослым, попавшим в подобную ситуацию.

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

называют признаки каприза «Симптомы» каприза: плач, крики, топание, 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.

Если ребенок здоров, то немотивированного негативного поведения у него не бывает. Прежде чем понять, как предотвратить истерику, разберемся в возможных причинах.

**Причины капризов и истерик.** 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);
- 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;
- 6) Шантаж – ребенок требует, чего то, например сладкое или игрушку в магазине, стремление управлять Вами.

Действия взрослого. 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. Необходимо понять и принять, что ребенок в таком возрасте еще не понимает, что Вы не можете играть с ним все 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.

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

Для того, что бы проанализировать, что именно является причиной частых истерик и капризов 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 течении 2-3 недель Вы сможете заполнять каждый раз такую табличку, Вы сможете многое узнать о своем ребенке и причинах его истерик. Вам легче будет выбрать для себя те способы, которые могут предотвратить подобное негативное поведение.

#### **Чего нельзя делать до, вовремя и после истерики:**

##### **1. 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 нервозности 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 ребенок.

##### **2. 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.

##### **3. 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.

##### **4. 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 эти результаты – самые качественные и долговременные. И самая главная награда – Ваша крепкая дружба с ребенком, его основополагающее к Вам доверие.

5. 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 «никому ненужности», внутренней обиды на Вас.

6. 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 малыша, не смотря ни на что. Игнорируйте проявления истерики, но не самого ребенка.

7. 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?**

1. 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.

2. 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.

3. 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 ребенок 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».**

1. 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 зытись 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.

2. 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 ребенок 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.

3. 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».

Пример: гуляем, вдруг ребенок увидел автобус и как заорет: "Купи автобус". И всю дорогу идет и орет на всю улицу, что ему нужен автобус. ... у него навязчивая идея - он истерит. Можно предложить такое продолжение

событий: ...Мама остановилась на минутку, присела на корточки, заглянула ребенку в глаза и доброжелательно сказала: "Ты хочешь, чтобы я купила тебе настоящий автобус (не вопрос, а именно утверждение, знак того, что мама уже поняла ребенка). Это было бы здорово... Ты водил бы автобус, и возил бы меня, папу и сестренку - куда угодно, хочешь - в зоопарк, хочешь.. в кафе... Как ты думаешь - автобус много денег стоит? Наверное, нам надо сначала подкопить на него... А еще водитель автобуса должен научиться управлять им так, чтобы не нарушать дорожные правила, иначе милиция заберет у него автобус. Давай дома начнем потихоньку копить на автобус и учиться правилам дорожного движения!" Скорее всего - ребенок включится в фантазии, помечтает вместе с мамой - и по пути уже сам продолжит смаковать подробности...

4. 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 обращайтесь 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 впрямь: 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.

**Проигрывание ситуаций.** Психолог проходит с волшебным мешочком, каждый участник-родитель достает плоскостную геометрическую фигуру из мешочка. - Сейчас мы с вами организуем 3 группы: вместе собираются те у кого квадратики, кружочки, треугольники. Психолог раздает каждой группе ситуацию. Время на обдумывание 1 минута. По истечении времени каждая группа зачитывает свою ситуацию и свой вариант решения проблемы.

Ситуации:

1. В магазине ваш 4-летний сын закатывает скандал, выпрашивая игрушку, которую на данный момент вы не можете купить. Как Вы поступите в данной ситуации?

2. Папа после работы забирает ребенка из детского сада. Они с дочерью гуляют уже около 1,5 часов. Время идти домой. Ребенок начинает капризничать и уговаривать отца еще погулять. Как поступить?

3. Семья в гостях. Время идти домой. Дети заигрались и не хотят прекращать игру, несмотря на просьбы родителей. Что Вы предпримите?

**Творческая игра «Какой он – мой ребёнок?»**

Ведущий: «Ребёнок – это солнышко, ребёнок – это ветер, ребёнок – это главное, что есть у нас на свете».

В заключение нашей встречи, предлагаю следующее задание «Какой он мой ребенок».

1. Обвести контур руки на листе бумаги.

2. На изображении каждого пальца написать по букве имени своего ребёнка (Если имя длинное, то можно использовать уменьшительно ласкательную форму или обвести вторую руку).

3. Расшифровать буквы, написать лучшие качества характера своего ребёнка, начинающиеся на эту букву.

4. В центре ладони изобразить символ, кем ребёнок является в семье.

После выполнения задания предлагается поделиться впечатлениями, рассказать о своей работе.

Ведущий: «Вот и подходит к концу наша встреча. Сегодня мы побывали в царстве капризов и истерик, убедились, что плохое поведение у детей – явление хоть и неприятное, но временное и вполне преодолимое. Вера в свои силы, искренняя любовь к ребёнку, понимание помогут вам понять, что безвыходных ситуаций на пути воспитания ребёнка не бывает. Помните, что воспитание послушного ребёнка зависит от Вас. Любите своих детей такими, какие они есть!»

Обратная связь. Для подведения итогов по кругу передается мяч. Форма проведения устная:

-Чем полезна именно для вас данная встреча?

-Какие конкретные приемы вы будете использовать в своей работе?

-Ваши пожелания.

#### ПАМЯТКА: ЧТО МОГУТ СДЕЛАТЬ РОДИТЕЛИ

Не придавайте большого значения упрямству и капризности.

Примите к сведению приступ, но не очень волнуйтесь за ребёнка.

Во время приступа оставайтесь рядом, дайте ему почувствовать, что вы его понимаете.

Не пытайтесь в это время что-либо внушать своему ребёнку – это бесполезно.

Ругань не имеет смысла, шлепки еще сильнее его взбудоражат.

Будьте в поведении с ребёнком настойчивы.

Если вы сказали «нет», оставайтесь и дальше при этом мнении.

Не сдавайтесь даже тогда, когда приступ у ребёнка протекает в общественном месте. Чаще всего помогает только одно – взять его за руку и увести.

Истеричность и капризность требуют зрителей, не прибегайте к помощи посторонних: «Посмотрите, какая плохая девочка, ай-яй-яй!» Ребёнку только этого и нужно.

Постарайтесь схитрить: «Ох, какая у меня есть интересная игрушка (книжка, штучка и т.д.)!», «А что это там за окном ворона делает?» - подобные отвлекающие маневры заинтригуют капризулю, он успокоится.

Искусству ладить с ребёнком необходимо учиться, здесь вам помогут фантазия, юмор, игры и упражнения.

Педагог-психолог Ширман Е.В.