

«Советы психолога родителям дошкольников»

«В царстве упрямства и капризов» или как справиться с детской истерикой

Подготовила:
Педагог-психолог
МДОБУ Д/с
Комбинированного вида
«Солнышко»
Переверзева Г.С.

Цель: повысить психолого-педагогическую компетентность родителей в вопросах общения с детьми.

Задачи:

1. познакомить родителей с возрастными особенностями эмоционально-личностного развития детей 3–4 лет;
2. проанализировать причины детских капризов, выработать тактику противостояния им;
3. развить навыки конструктивного взаимодействия с детьми;
4. оптимизировать детско-родительские отношения.

Нет ни одного ребенка, который ни разу в жизни не капризничал. Даже если он в свое время был образцом идеального поведения, однажды все может измениться... Многие родители теряются: как справиться с беспричинными истериками и бесконечными «нет, не буду, не хочу, не пойду»? Почему это происходит? Как реагировать и нужно ли это делать? Мы сегодня попробуем разобраться с этими вопросами и найти ответы на них

Истерика и капризы, одинаковые по природе происхождения, но отличны по способу выражения. **Капризы** – это намеренное поведение для получения желаемого, а **истерика** – **непроизвольная реакция** эмоционального бесконтрольного порядка, подкрепленная громким плачем, криками, ударами головой – вплоть до судорог.

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

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

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); • усталости; **плохое настроение; подражание другим; противоречивость требований родителей; отсутствие навыков эмоционального контроля**

6) Недопонимания временных категорий. Малышу не понятен смысл слов «потом», «завтра» или «подожди», поэтому невозможность сиюминутного удовлетворения желаний порождает импульсивный протест

7) Шантаж – к примеру когда ребенок требует чего-то, например сладкое или игрушку в магазине, стремление управлять Вами, так же не рождается на пустом месте – а проистекает из систематического неправильного поведения родителей. Если ребенок часто устраивает Вам истерики, то постарайтесь исключить из своего поведения следующие реакции

Гнев, злорада, агрессия так ярко проявляющие себя в истерике – это всего лишь поверхностные эмоции, которые скрывают под собой истинные причины

Как предотвратить истерики у ребенка?

Атмосфера любви в семье

Позаботьтесь о том, чтобы в семье всегда царил мир да лад. Помните, выяснение отношений между взрослыми – никогда не должны касаться ребенка, он не должен этого ни видеть, ни слышать.

Добрые слова, взаимоуважение, взаимопонимание и поддержка – все это ребенок впитает в себя как губка, и в будущем перенесет и на свою семью. 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) укрепят. Вашу дружбу с ребенком, а добрые семейные традиции (совместное проведение праздников, выходных дней) - укрепят Вашу семью.

Одна политика воспитания для всех.

Задумайтесь, правильно ли поставлено воспитание ребенка в Вашей семье. Важно - придерживаться этой политики всегда и всей семьей. Ни в коем случае мама не должна отменять запретов папы, так она умаляет в глазах ребенка авторитет отца, и позволяет ребенку добиваться желаемого с помощью истерик.

Ребенок гораздо более наблюдательный, чем Вы думаете. И он прекрасно понимает, что за конфетой, которую Вы ему не даете - надо обратиться к бабушке, что гулять лучше ходить с папой, так как он покупает запретную газировку, а если устроить истерику бабушке, то можно получить все, что хочешь и даже немножко больше.

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.

Если готовится «разразиться гроза»...Если, исходя из ситуации, Вы почувствовали – что сейчас в поведении ребенка может возникнуть истерика, то попробуйте предпринять следующие действия:

● 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.

● 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

● 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 тем не менее истерика началась:

Игра

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

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

видео

• Оказаться с ним на одном уровне взгляда (присесть рядом с ним), посмотреть ему в глаза, скорее всего он будет их прятать, но, тем не менее, это нужно сделать.

• 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 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? В качестве наказания - лишить его чего-то интересного, например, отказаться от планируемой поездки в эти выходные, или очередного похода в детское кафе, гости**. Обязательно нужно это проговорить и объяснить малышу, почему Вы это делаете

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.

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. 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?

4. 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.

5. Каждый раз, когда идем с Машей (4 года) из садика и подходим к магазину, она заводит разговор: «Мама, я хочу шоколадку. Купи мне шоколадку». На все увещевания, что мы будем ужинать, а шоколад перед ужином есть нельзя, иначе испортишь желудок, она не реагирует и только твердит свое. В результате она просто останавливается у магазина и, когда я пытаюсь ее увести, устраивает истерику. Приходится заходить и покупать шоколадку, иначе не успокоится.

«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 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.

Памятка для родителей.

Чего нельзя делать до, во время и после истерики:

- **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.

- **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.

- Дети, к которым в детстве применяли физическое насилие, 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).** Работает. Не верите? Попробуйте!

- **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.

- **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.

- **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!».