**Семинар-практикум «Детские капризы, истерики и упрямство»**
Хочу начать своё выступление со всем знакомой притчи про бабочек *«Всё в твоих руках»*. Ведь слова мудреца: *«Всё в твоих руках»*-замечательно подходят к нашей теме встречи. Именно в наших руках, руках педагогов и родителей то, какое поведение есть и будет у наших детей, и какими людьми они станут, когда они вырастут.

Все мы с вами очень разные, но нас объединяют…Дети и проблемы, связанные с их воспитанием.

Каждый ребенок [**капризничает и иногда впадает в истерику**](https://www.maam.ru/obrazovanie/kaprizy). Такие ситуации видел, пожалуй, каждый взрослый. Почти все дети в таких ситуациях ведут себя одинаково. А вот взрослые по-разному. Давайте сегодня поговорим, что же такое [**детский каприз**](https://www.maam.ru/obrazovanie/isterika), **истерика**, **упрямство** и что делать нам взрослым, попавшим в подобную ситуацию.

**Капризы и упрямство рассматриваются**, как составляющие отклоняющегося поведения, наряду с непослушанием, **детским негативизмом**, своеволием, недисциплинированностью.

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

*«Симптомы»* **каприза** : плач, крики, топанье, 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.

**Упрямство-** это особенность поведения, выражаемая в стремлении непременно поступать по-своему, не смотря на все просьбы, указания, доводы. Это одна из первых попыток самоутверждения.

Период **упрямства и капризности начинается с 1**,6-2 лет, а продолжаться может достаточно долго, в зависимости от [методов воспитания](https://www.maam.ru/obrazovanie/metodicheskie-razrabotki). Если **упрямство-** это результат требовательности самих родителей, то **капризы**, наоборот, проявляются вследствие чрезмерной уступчивости взрослых. У **упрямца** формируются очень неприятные качества: самоуважение, самоуверенность, чувство собственного достоинства, мешающее ребёнку подчинятся требованиям и ограничениям.

Прежде чем понять, как предотвратить **истерику**, как сделать так, чтобы **капризы и упрямство** не переросли в черту характера, разберемся в возможных причинах.

Причины **капризов и истерик Ваши действия**

**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)*; 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.

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;

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

6) Шантаж – ребенок требует чего-то, например сладкое или игрушку в магазине, стремление управлять Вами.

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

Родителям предлагается упражнение *«Я****капризничаю****, когда…»*. Передавая мяч, каждый участник рассказывает, как и в каких ситуациях **капризничает его ребёнок**. Рассказ ведётся от лица ребёнка. Это упражнение даёт возможность родителям с одной стороны встать на место своих детей и посмотреть на ситуацию их глазами, а с другой- проанализировать обстоятельства, при которых ребёнок чаще всего закатывает **истерики**, а также своё поведение до **истерики и после**.

Далее родителям предложены карточки с описанием ситуации для того, чтобы предложить способ воздействия на ребёнка и совместно решить что нельзя делать до, во время и после **истерики**. А для того, чтобы объединиться в команды игра *«приветствие»*. Каждый участник берет одну карточку, не говорит, что у него написано. Объявляется, что это три разных способа приветствия: *«европейцы»* пожимают друг другу руки, *«японцы»* кланяются, а *«африканцы»* прикасаются к правому плечу. Цель участников – найти *«своих»* и собраться вместе. Говорить нельзя только приветствовать друг друга. Таким образом, немного раскрепощенные родители рассаживаются в три подгруппы для решения ситуаций.

Что нельзя делать во время **истерики**, как предотвратить **истерики у ребенка**:

• 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 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 малыш.

• 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 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)*. 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 – 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

*«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 б 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!»*. 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**?

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.

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.

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 малыш 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»*…

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**.

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.

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 малыш 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.

• 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»*.

• 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 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 *(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 впрок: 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.

Порой 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. Вспомните- как говорил Карлсон Малышу: *«Спокойствие, только спокойствие!»*. Поэтому возьмите тайм-аут, во время которого можете выполнить упражнения *«Лифт»* или *«Воздушный шарик»*. Можно их выполнить совместно с ребёнком.

Упражнение *«Лифт»*

Время выполнения — 2–3 мин. Упражнение хорошо выполнять стоя.

Сделав глубокий вдох, чтобы воздух дошел до живота, начните *«поездку на лифте»*. Выдыхая, почувствуйте, как воздух начинает свой путь от *«первого этажа»* *(живота)*.

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.

Упражнение *«Воздушный шар»*.

«Встаньте ровно, закройте глаза, руки поднимите вверх, наберите воздух в легкие. Представьте, что вы – большой воздушный шар, наполненный воздухом. Постойте в такой позе 1-2 минуты, напрягая все мышцы тела. Затем представьте себе, что в шаре появилось небольшое отверстие. Медленно начинайте выпускать воздух, одновременно расслабляя мышцы тела: кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т. д. Запомните ощущение в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния».

Помочь малышу вовремя избавиться от отрицательных эмоций, освободиться от накопившегося напряжения, предотвратив тем самым **истерику**, можно с помощью нехитрой игры *«Бумажный салют»*. Вам понадобится ненужный журнал с картинками или 2-3 листа цветной бумаги и подходящая коробка. Предложите малышу порвать журнал на мелкие кусочки, помогите ему в этом. Затем журнальные обрывки помещаются в коробку или подходящую баночку, после чего ребенок устраивает разноцветный бумажный салют, обсыпая себя и маму яркими бумажками. Потом предложите малышу с вашей помощью собрать все бумажки и положить обратно в коробку. После чего залпы бумажного салюта можно повторять до той поры, пока малышу это не надоест.

Для того, чтобы научиться контролировать свое эмоциональное состояние, с родителями можно провести упражнение *«Мои маски»*.

Участникам предлагается с помощью бумаги, цветных карандашей, ножниц и т. п. сделать две маски – *«Я-спокойная»* и *«Я-раздраженная»*. После того, как маски готовы, участники вспоминают ситуации, когда они во взаимодействии с детьми *«надевают»* подобные маски. Далее участники продумывают диалоги масок и проигрывают их.

В обсуждении участники анализируют чувства, которые они испытали в ходе презентации разных масок, а также процесс формирования собственного раздражения и влияние эмоционального состояния мамы *(папы)* на возникновение и стимулирование **детских истерик**.

Очень хорошая игра *«ничего не вижу, ничего не слышу, никому ничего не скажу»*. Выбирается участник, который играет роль ребёнка. Психолог говорит: *«Сейчас вспомним как мы общаемся со своими детьми»*.

Если ребёнок **капризничает**, мы говорим ему- не плачь, прекрати! Не позволяем ему свободно проявлять свои чувства *(завязываем шарфом участнику область сердца)*. Если ребёнок разбегался, говорим ему –не бегай! *(связываем ноги)* Если ребёнок без разрешения берёт вещи, которые ему не положено брать, мы говорим ему-не трогай! *(завязываем руки)* Если ребёнок кричит, мы говорим ему-не кричи! *(завязываем рот)* Когда взрослые разговаривают, а ребёнок слушает их разговор, мы говорим ему –не слушай! *(завязываем уши)*

А сейчас давайте спросим нашего *«ребёнка»*, как он себя чувствует? Как вы думаете, может ли ребёнок развиваться в таком состоянии?

Во время обсуждения добиться единства мнений, что сначала развязывать. Подвести к мысли о том, что нужно спросить самого ребёнка, нельзя принимать решение за него. Так же спросить обвязанного участника- *«ребенка»* что он при этом чувствует. Эти высказывания позволяют другим участникам понять, осознать и сопереживать весь негатив родительских запретов.

Наверное, все согласятся со мной, что от того какой интонацией будет произнесена просьба или обращение к ребёнку, будет зависеть выполнит он её или нет. Для развития навыков эффективного взаимодействия с детьми отлично подойдёт упражнение *«Сделай»*. Участникам предлагается переформулировать просьбу к ребенку, так, чтобы он ее стал выполнять:

- дай мальчику игрушку;

- ты когда собираешься уроки делать?;

- А кто будет убирать твою грязную посуду?;

- Ты наконец оденешься?;

- иди в свою комнату, не мешай мне! и т. д.

В дополнение к этому упражнению можно провести упражнение *«Должен или хочу»*. Родителям предлагается на листах бумаги написать, что они должны, обязаны как родители делать. Далее предлагается заменить в приведенных высказываниях слова *«должен»*, *«обязан»* на слово *«хочу»* и по очереди произнести вслух.

Обратить внимание на то, какие чувства возникают при произнесении фраз со словом *«должен или обязан»* и со словом *«хочу»*. Обязательно проанализировать – какие чувства могут испытывать дети, когда в обращении к ним присутствует словосочетание *«ты должен»*.

Поле этих упражнений предложить родителям небольшой тест. Самое важное в этом тесте не столько результат, ведь он может измениться, если приложить усилия, а то, что родители наглядно увидят те особенности своей воспитательной позиции, на которые им стоит обратить внимание».