



Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение муниципального образования город Краснодар
«Центр развития ребёнка – детский сад №110 «Теремок»

Семинар-практикум для родителей
«Скандал по всем правилам или
как справиться с детской истерикой».

Подготовила педагог-психолог:
Юханова Ольга Ивановна

Дата: 13.12.2023

Краснодар 2023г.

Семинар-практикум

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.

Ход семинара-практикума.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ РАЗМИНКА.

- ✓ Если вы согласны с тем, что капризы и истерики детей – это испытанный способ привлечения внимания взрослых – сделайте жест руками, привлекающий к себе.
- ✓ Если вы считаете, что не следует идти на поводу капризов ребенка – топните ногой.
- ✓ Если вы уверены, что ребенку необходимы четкие правила и ограничения, также как ласка и внимания – одной рукой нарисуйте в воздухе квадрат, а другой – круг.
- ✓ Если вы согласны с мудростью: «Что посеешь воспитанием в ребенке в ранние годы, то и пожнешь в будущем» - сделайте вот так (жест рукой, сеющей семена в землю).
- ✓ Если вы полагаете, что необоснованная уступчивость во время капризов не только подрывает родительский авторитет, но и лишает ребенка возможности заучивать уроки хорошего поведения – хлопните рукой по правому колену.
- ✓ Если вы наблюдали, что чаще всего капризным бывает ребенок, который является единственным в семье и все делается только для него – хлопните рукой по левому колену.
- ✓ Если вы понимаете, что чрезмерная опека может вызвать капризы у ребенка, так как он хочет быть самостоятельным – раскройте пальцы руки как бутон цветка, а затем сомкните их.
- ✓ Если вы согласны с опытом, что предотвратить истерику легче в самом начале ее зарождения – нарисуйте волну рукой в воздухе.
- ✓ Если вы знаете, что спор с ребенком и чтение нотаций во время истерики – не лучший способ ее прекращения – покачайте головой.

- ✓ Если вы понимаете, что, сдаваясь и идя на поводу прихотей ребенка, вы учите его использовать скандал в стремлении добиваться своего – постучите кулачком о кулачок.
- ✓ Если вы уверены, что спокойная дружелюбная настойчивость и последовательность в воспитании – лучшая тактика преодоления капризов детей улыbnитесь.
- ✓ Если вы помогаете вашим детям учиться отказываться от собственных желаний ради других людей – положите себе руку на сердце.
- ✓ Если вы согласны с тем, что ребенку нужно как можно больше позитивного внимания и как меньше негативного – погладьте себя по голове.

Детская истерика (истерический невроз) — состояние крайнего нервного возбуждения, сопровождающееся потерей самообладания и неадекватным поведением. Со стороны выглядит безобразно, пугает всех окружающих. Чаще всего используется осознанно для достижения желаемого. Однако из этого правила есть исключения. Приступы могут быть продиктованы психотравмами или заболеваниями нервной системы. В таких случаях требуется помощь неврологов и психотерапевтов.

Причины. Основная причина истерики — столкновение интересов ребёнка и родителей. У него с возрастом появляются личные предпочтения и желания, которые расходятся с требованиями взрослых. Если добиться своего не удаётся, начинается истерика. Выделяют несколько типичных ситуаций, провоцирующих данное состояние. Они могут быть обусловлены психологическими и физиологическими факторами.

Психологические со стороны ребёнка:

- отсутствие возможности вербально высказать недовольство (когда ещё не умеет разговаривать);
- привлечение к себе внимания, которого не хватает;
- непреодолимое желание добиться чего-либо;
- выражение протеста;
- упрямство;
- подражание сверстникам или взрослым;
- психотравма;
- слабый, неуравновешенный тип нервной системы.

Психологические со стороны взрослых (родителей, родственников,

педагогов):

- гиперопека, чрезмерная строгость;
- неправильная система наказаний и поощрений или её отсутствие;
- прерывание любимого занятия;
- нарушение личного пространства;
- ошибки в воспитании.

Физиологические:

- недосыпание;
- переутомление;
- чрезмерные физические или эмоциональные нагрузки;
- голод;
- заболевания нервной системы;
- болезнь или реабилитационный период после болезни.

Чтобы отучить ребёнка от истерик, нужно сначала понять причины, которые им движут. Если это обычные капризы (хочу это, купи то), справиться с ними можно быстро и легко. Если виновата система воспитания, её нужно пересматривать и кардинально менять, иначе никаких подвижек не будет. Гораздо сложнее и дольше придётся работать, если всему виной — психосоматика, проблемы со здоровьем. В этом случае неизбежен курс лечения у невролога или психотерапевта.

Признаки. Каждый истеричный ребёнок во время приступа ведёт себя по-разному. Кто-то может просто топтать ногами и громко орать. Другие начинают кататься по полу. Но опаснее всего те, кто, выплёскивая негатив и агрессию, наносит повреждения себе и окружающим. Родители должны знать, как это происходит с их малышом. Это позволит своевременно предпринять необходимые меры безопасности.

Перед истерикой многие как бы «готовятся» к предстоящему представлению. Если удастся поймать этот момент, можно предупредить приступ. Об этом сигнализируют особые предвестники:

- лёгкое хныканье;
- сопение, пыхтение, ворчание;
- поджатые или дрожащие губы (кто-то обиженно оттопыривает нижнюю губу);

- нахмуренный взгляд исподлобья на того, от кого зависит удовлетворение желания;
- глаза, полные слёз;
- закрытая поза (руки в замке перед собой);
- методичные раскачивания телом (сидя на стуле или просто стоя);
- нервные, резкие движения;
- красное лицо.

Предвестники демонстрируются далеко не всегда — часто приступы начинаются неожиданно и резко. Что обычно делает ребёнок в истерике:

- плачет;
- громко кричит до хрипоты;
- размахивает ногами и руками;
- топает, прыгает;
- разбрасывает предметы;
- тяжело, прерывисто дышит;
- натужно и долго кашляет;
- царапает, кусает самого себя и окружающих;
- бьёт и толкает тех, кто находится рядом;
- бьётся головой об стену;
- не способен адекватно реагировать на сказанное и общаться;
- катается по полу;
- лёжа на полу, выгибает спину дугой — поза так называемого «истерического моста», представляющая собой произвольные судороги.

При этом он может кричать самые обидные вещи для человека, на которого направлена его истерика: «уходи», «ты плохой / плохая», «я тебя больше не люблю», «я тебя ненавижу».

В этот момент ребёнок переживает сразу несколько мощных эмоций:

- гнев, ярость, злость, негодование;
- раздражение, недовольство;
- агрессию;
- отчаяние, горькое разочарование;
- обиду.

Это состояние аффекта, во время которого не получается сдерживать

эмоции, контролировать поведение, как и моторику. Поэтому даже при членовредительстве (когда бьётся головой о стену, кусает и царапает самого себя), боль практически не чувствуется.

Наблюдать за всем этим достаточно страшно. Поэтому взрослые, которые оказываются свидетелями подобных сцен, должны знать, как правильно реагировать на истерики ребёнка.

Что делать? Инструкция включает в себя несколько этапов.

1. Попытка перехвата. Чтобы избежать истерики, нужно:

1. Изучить предвестники (они у каждого индивидуальны).
2. Уметь распознавать по ним приближающийся приступ заранее.
3. Срочно отвлечь, переключить внимание на что-то захватывающее, интересное.

В качестве отвлекающих манёвров можно использовать яркие книжки, любимые игрушки, домашних питомцев, наблюдение за происходящим на улице, поиск вкусностей на кухне и т. д. Родители лучше знают своего малыша и должны быть в курсе, что его может по-настоящему заинтересовать. Прием эффективен лишь в том случае, если истерика ещё не началась. Во время приступа использовать его уже бесполезно.

2. Обозначение проблемы. Когда ребёнок успокоится, нужно обязательно выяснить причину его расстройства и, чётко сформулировав, проговорить возникшую проблему. Например: «Ты сердишься, потому что я не купила тебе куклу», «Ты обиделся, потому что тебе не дали ещё погулять». Во-первых, это позволит ему осознать, что произошло. Во-вторых, научит говорить о собственных чувствах.

После этого проводится разъяснительная беседа, почему он не получил желаемого: «Мы договорились, что купим куклу на день рождения», «Нам надо ещё поужинать, помыться и поиграть — мы бы не успели этого всего сделать, если бы остались гулять».

Такие открытые, доверительные разговоры сближают детей с родителями, способствуют установлению более тесного контакта, учат мыслить логически и осознавать наличие ограничивающих рамок, выступать за которые нельзя ни при каких обстоятельствах.

Не всё получится с первого раза — поначалу ребёнок будет спорить и отстаивать свои права, но постепенно осознает тщетность таких бунтов и собственную неправоту.

3. Сохранение спокойствия. Если предупредить надвигающуюся грозу не получилось, можно попробовать остановить истерику у ребёнка, соблюдая следующую инструкцию:

1. Ничего ему не доказывать, не объяснять, не воспитывать, так как в этот момент он не способен адекватно воспринимать речь и нормально общаться.
2. Не повышать голос ни при каких обстоятельствах.
3. Не применять физическую силу: дёргать за руку, трясти, шлёпать по попе, давать подзатыльник — это только усугубит ситуацию.
4. Не жалеть, не паниковать, что ему больно (из-за отсутствия контроля за моторикой боль не ощущается).

Сохраняя спокойствие, нужно наклониться к ребёнку или присесть перед ним так, чтобы ваши глаза оказались на уровне его (ни в коем случае не общаться сверху вниз, нависая над ним). Ровным, мирным голосом негромко сказать ключевую фразу: «Я понимаю, ты обижен, но вести себя так нельзя». Она убивает сразу нескольких зайцев:

- вы показываете ему свою сопричастность: вы его понимаете;
- формулируете проблему, помогая ему осознать собственную эмоцию (обиду);
- напоминаете о правилах поведения, которые уже должны быть привиты.

Успокаивающе должны подействовать также мирный тон голоса и эмоциональная невозмутимость взрослого. Если удалось завладеть вниманием, окончательно справиться с детской истерикой помогут объятия и поцелуй в щёку. Если до этого проводились воспитательные меры, таких действий со стороны взрослого будет достаточно для прекращения приступа. Но что делать, если купировать его не получилось?

4. Игнорирование. Если истерика продолжается, несмотря на все ваши действия, единственно верный выход из сложившейся ситуации — игнорировать её. Для родителей это самое сложное. Ведь им кажется, что:

- у ребёнка сейчас случится сердечный приступ, так сильно он орёт;
- он разобьёт и исцарапает в кровь себе голову и руки;
- все на него смотрят и осуждают;
- это никогда не закончится.

Эти мысли нужно отбрасывать. С подобным паническим настроением легко справиться, если один раз убедиться в том, что к серьёзным последствиям (сердечному приступу или сотрясению мозга) детская истерика не приводит. Ссадины на руках и на лбу пройдут быстро. Что касается окружающих, если всё происходит в публичном месте, подумайте о том, что вы всех этих людей видите в первый и последний раз, поэтому их мнение не имеет значения. Если среди них есть кто-то знакомый, можно перед ним тихо извиниться. Адекватный человек поймёт, что подобное в детском возрасте случается со многими.

Как только ребёнок поймёт, что истерика не возымела действия и взрослый остался равнодушным, он прекратит кричать и биться об пол. Когда средство для достижения цели оказывается бесполезным — ему надо искать замену, чем он и займётся, обдумывая новый план.

Внимание! Поведение взрослого требует корректировки, если истерика случилась в публичном месте, где:

- огромное количество народа, тесно скученная толпа (в общественном транспорте, например);
- рядом с вами находятся старики, инвалиды, другие маленькие дети, беременные женщины;
- требуется тишина (на выступлении).

Нужно понимать, что в таких ситуациях ребёнок мешает другим и даже может нечаянно навредить им (пнуть, укусить, ударить, поцарапать). Задача взрослого — не допустить этого и увести его или срочно отвлечь. Самый работающий манёвр — эффект резкого переключения внимания: «Ух ты! Смотри, кто в небе летит! Вон там! Ты что, не видишь? Не знаешь, кто это?», «Ой, а куда у тебя шарфик делся? Я точно помню, ты его надевал! Куда он мог исчезнуть? Ты знаешь?». Но учтите: каждый раз нужно придумывать что-либо новое. Дважды на одну и ту же уловку дети вряд ли купятся.

5. Подведение итогов. После того, как истерика закончится, не стоит сразу

начинать отчитывать ребёнка, воспитывать, высказывать своё неудовольствие. Нужно выждать какое-то время. При этом старайтесь обращать на него минимум внимания. Но не игнорировать, если он что-то спрашивает и пытается, что называется, навести мосты. Обязательно отвечайте, но односложно, неохотно, демонстрируя своим видом, что вы недовольны произошедшим.

Психологи рекомендуют после истерики выждать паузу в 15 минут. Если она затянется, разговаривать будет уже бесполезно: за детские эмоции отвечает кратковременная память, так что спустя 20-30 минут после случившегося они могут не вспомнить, почему так произошло и в чём именно они виноваты. Начинать беседу раньше тоже не имеет смысла, так как обида и недовольство будут ещё слишком свежи и всё может повториться.

Сначала обозначается и формулируется проблема: «Ты обиделся / рассердился / расстроился, потому что...». Данная техника была подробно описана выше, для купирования истерики на начальном этапе.

После этого необходимо обратить внимание ребёнка на последствия истерики, которую он устроил:

- «Посмотри: ты расцарапал себе руки / поранил лоб».
- «Ты расстроил меня».
- «То, что ты сделал, плохо — так вести себя нельзя, мы с тобой об этом уже говорили. Поэтому придётся тебя наказать».

Когда следует обратиться к специалисту. Это происходит в тех случаях, когда приступы продиктованы стойкими нарушениями в работе нервной системы или психотравмами. Они требуют обязательного вмешательства профильных специалистов — психотерапевта или невролога. Какие сигналы свидетельствуют о необходимости такого шага? Если истерики:

- продолжают, несмотря на все предпринимаемые меры взрослых, которые оказываются неэффективными;
- устраиваются ежедневно;
- характеризуются чрезмерной, ничем не контролируемой агрессией, направленной на всех без разбора, кто оказывается рядом;
- сопровождаются потерей сознания, остановкой дыхания, одышкой, рвотой;

- устраиваются после 4 лет;
- длятся более 20 минут;
- происходят ночью, сопровождаются кошмарами и паническими атаками;
- заканчиваются серьёзными увечьями и повреждениями себе и окружающим.

Особенно опасными считаются ночные истерики, которые требуют немедленного вмешательства специалиста. Родителей должно также насторожить, если по окончании приступа ребёнок в течение какого-то времени находится в состоянии полной апатии, лежит, ни на что не реагирует, бледный и вялый. Это может продолжаться 1,5 часа и больше.

Если ребёнок истерит, это первый сигнал родителям менять и своё отношение к нему, систему воспитания и режим дня. Какие меры помогут:

1. Соблюдение режима дня.
2. Обеспечение правильного, здорового питания в соответствии с возрастом.
3. Занятия спортом.
4. Полноценный отдых, не допускающий переутомления.
5. Уважительное отношение, начиная с самого маленького возраста.
6. Отведение достаточного времени для игр, прогулок, досуга, любимого занятия.
7. Позволять проявлять самостоятельность (в крайнем случае шнурки после него можно потом переувязать, а тарелку перемыть).
8. Предоставлять право выбора (надеть жёлтую или синюю футболку, пойти гулять с мамой или бабушкой).
9. Организовать спокойную атмосферу перед сном (если он засыпает с истерикой).

Проигрывание ситуаций.

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?»

Психолог: «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.
 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.

Обратная связь. Для подведения итогов и для формулировки запросов на следующее встречи проводим «Обратную связь».

Форма проведения устная:

- ✓ Чем полезна именно для вас данная встреча;
- ✓ Какие конкретные приемы вы будете использовать в своей работе;
- ✓ Ваши пожелания.

Самое главное, это ваша безусловная любовь. Во многих направлениях психологии говорят о том, что гнев, истерика и другие негативные проявления — это способ получить любовь.

