

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
центр развития ребёнка – детский сад №5 «Теремок»  
г. Новоалтайска

## **Психолого-ориентированный практикум «Он упрямый, он капризный»**

Для родителей

Материал подготовлен  
педагогом-психологом  
Мацкевич О.А.

2018 г.

Цель: помочь родителям лучше разобраться в мотивах детского поведения, побуждающего ребёнка к сопротивлению, капризам и упрямству.

Продолжительность встречи: 1–1.5 часа.

Материалы и оборудование: мячик-смайлик

### ***Упражнение «Знакомство».***

Цель: «мягкая» адаптация участников тренинга к новой для них среде.

Участники группы образуют круг и по очереди приветствуют группу словами: «Здравствуйте, меня зовут..., сегодня я здесь, чтобы ...»

### ***Беседа о капризах и упрямстве.***

- ✓ Что означает словосочетание «капризный ребёнок»?...
- ✓ Существует словосочетание «капризный взрослый»? почему?....
- ✓ Бывает так, что вы капризничаете? Когда такое случается? Почему?...
- ✓ Какие чувства испытывают дети, когда их заставляют делать то, чего они не хотят? (беспомощность, ненависть, грусть, жалость к себе, обиду, злость, страх)...
- ✓ Какие желания возникают у детей в этот момент? (пошалить ещё, ударить родителя, сломать что-либо, убежать и спрятаться, плакать, кричать, ...)...
- ✓ Что вы делаете в момент детских капризов?

### ***Упражнение «Упрямый»***

Цель: повышение самооценки, развитие ощущения свободы, автономности при общении, самоконтроля, внимания.

Родители в кругу. Выбирается самый упрямый «ребёнок». Другая мама – ведущая. Ведущий показывает движение, все выполняют его, а «ребёнок» – выполняет наоборот (например: все поднимают руки вверх, а «ребёнок» – опускает вниз и т.д.).

Рефлексия упражнения: комфортно ли было находиться в центре круга?

Какие чувства присутствовали у вас в этот момент?

### ***Мини-лекция о капризах и упрямстве.***

В жизни каждого ребенка наступает момент, когда он упорно стремится обозначить границы себя. Ничего позитивного ему в голову пока не приходит, и он идет от противного «Вы – так, а я наоборот!» Господа взрослые, подстраивайтесь. Пресловутый «бес» называется утверждением своего «я». В определенный период развития ребенка упрямство совершенно нормально. Это называется «возрастной негативизм», родители называют «капризы». В первый раз он овладевает ребенком в 2-3 года. Второй пик упрямства приходится на «трудный» возраст (подростковый: от 9-11 до 14-15 лет).

Причины упрямства.

#### **1. Одна из главных – стремление к самостоятельности.**

Многие родители это не приветствуют и очень часто делают «типовые ошибки»: одни просто не обращают на это внимание; другие стараются всё делать сами, считая ребёнка маленьким; третьи хотят искоренить само притязание на самостоятельность, видя уже в нём неповиновение и подрыв своего авторитета.

2. **Присутствие чувств обиды, злости, гнева**, обращённые к родителям, как средство мести, «назло», наперекор взрослым.
3. **После болезни ребёнка**. Он становится раздражительным, непослушным, нередко пассивным и рассеянным.
4. **При доминировании правого полушария** (у левшей) у детей часто развито упрямство.
5. **Ребёнок – жертва конфликта**. Когда в семье конфликты постоянны и родители всё время на поле боя друг с другом, ребёнок невольно впитывает их дух, подражает подобному поведению.

Вывод: упрямство – защитная реакция ребёнка. Что защищает ребёнка?

Он защищает свою самостоятельность, свободу действовать по-своему.

Помните, что здоровый ребёнок не может беспрекословно подчиняться вам, а, невольно поддерживая упрямство, вы создаёте почву для неврозов.

### ***Беседа «Способы наказания»***

Цель: выяснить способы наказания упрямого родителями, познакомить их со способами недоведения ситуации до наказания по методу Х.Джайнотта «Ступенчатая система установления запрета»:

1. Признайте, что некое желание вполне может возникнуть у ребёнка (*«Я понимаю, что тебе хочется ...»*).
2. Чётко определите запрет на какое-либо действие (*«Но я не могу позволить тебе делать это сейчас, так как ...»*).
3. Укажите, каким образом ребёнок может осуществить своё желание. (*«Ты сможешь это сделать ...»*)
4. Помогите ребёнку выразить своё законное недовольство (*«Конечно я понимаю, что тебе это не нравится ...»*).

### ***Способы борьбы с упрямством.***

1 Ребёнку можно продемонстрировать, что, капризничая, он лишает себя массы приятных вещей или подвергается опасностям. Разыграйте с его игрушками театральные этюды или расскажите историю про капризную собаку: однажды во время прогулки хозяину и собаке нужно было перейти улицу. Хозяин велел собаке стоять смирно, дожидаясь зелёного света, но она заупрямилась и побежала на красный. В результате она чуть не попала под машину, а хозяина оштрафовали. Это как раз были те деньги, на которые он собирался купить собаке... мороженое, банан, шоколадку и т.п.

2 «Если вы уже раз пять попросили его вылезти из ванны, а он не реагирует, продолжать в том же духе не стоит, — советует Гарри Иферган. Сядьте в углу ванной, раскройте. Не обращайтесь на малыша внимания, и через минуту он сам потребует, чтобы его вынули из ванны.»

3 Всегда предупреждайте ребёнка о том, что должно произойти в ближайшем будущем. Например, что он отправится спать, как только вы дочитаете сказку до конца. Таким образом, у него будет время «переварить» те действия, которые ему навязывают, и у него появится ощущение, что сам он тоже участвует в принятии решения.

4 Другая хитрость состоит в том, чтобы проинформировать его о каких-то плюсах грядущего события: «Когда ты соберёшь игрушки в гостиной, мы сыграем партию в домино.

**Упражнение «Лимон».** (мышечная релаксация)

Цель: обучение методам саморегуляции.

Ведущий: В момент детского каприза родитель ощущает психоэмоциональное и мышечное напряжение. Сегодня вы научитесь расслабляться, когда вы чувствуете скованность, и избавляться от многих неприятных ощущений в теле.

Инструкция: «Закройте глаза. Представьте, что в вашей левой руке находится целый лимон. Как можно сильнее сожмите его. Постарайтесь выдавить из него весь сок, прочувствуйте, как напряглись ваша рука и ладонь, когда вы сжимаете лимон. Разожмите пальцы и выроните лимон. Обратите внимание на свои ощущения, когда рука расслаблена...Теперь возьмите другой лимон и сожмите его. Постарайтесь сжать его еще сильнее, чем первый. Прекрасно, Вы прилагаете все силы. Теперь выроните этот лимон, расслабьтесь. Не правда ли, насколько лучше чувствуют себя ваша рука и ладонь, когда они расслаблены? ...И снова возьмите лимон левой рукой и постарайтесь выжать из него весь сок до последней капли! Прекрасно. Теперь расслабьте руку, пусть он выпадет. Оставайтесь расслабленными. Пусть всё тело станет слабым и безвольным, почувствуйте, как каждый мускул "распускается" (пауза несколько минут)...Медленно потянитесь, сделайте глубокий вдох, откройте глаза.

Эти упражнения можно повторять дома вместе с детьми.»

**Рефлексия встречи:** (передавая мяч друг другу по кругу)

Инструкция: Прошу каждого, передавая мячик, высказаться о том: что он узнал сегодня: было ли для него это полезно; какие чувства он испытывает в данный момент и испытывал в момент самого практикума; что он хотел бы еще узнать. Построить свое высказывание нужно от третьего лица, т. е.: "Он (а) узнал (а)...".