### Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Краснояружский цент развития ребенка - детский сад»

**Тренинг для родителей: «Я сам. Кризис трех лет»**



**Подготовила**

**педагог-психолог**

**Литвяк Л.А.**

**Красная Яруга – 2016**

**Тренинг для родителей «Я сам. Кризис 3-х лет»**

**ЦЕЛЬ:** актуализировать проблемы воспитания и развития детей 3-х летнего возраста и найти пути их решения; повысить психолого-педагогическую культуру родителей.

**ЗАДАЧИ:**

1. Привлечь родителей к обсуждению различных проблемных ситуаций.
2. Способствовать развитию педагогического и творческого потенциала родителей.
3. Наметить способы преодоления возникающих проблем в воспитании детей в период кризисного возраста.

**УЧАСТНИКИ:** родители, психолог.

**Ход тренинга**

**Вводная часть**

 **Психолог**: Здравствуйте, уважаемые родители. Я рада приветствовать Вас на семинаре-тренинге посвященного актуальной теме. Послушайте, пожалуйста:

*Малыш 2,2-3 лет:*

*- Мама, дай машинку (куклу)! Мама дает со словами:
- Возьми, сынок (доченька).
Малыш раздраженно:
- Не хочу машинку (куклу)!
Мама забирает игрушку.
Малыш гневно:
- Дай машинку (куклу)!!! А-а-а!!!*

 **Психолог**: Как знакома нам эта ситуация, не правда ли? Что же происходит? Наш любимый малыш меняется прямо на глазах. И самое главное - в худшую сторону. Как будто кто-то подменил ребенка и вместо уступчивого, мягкого и податливого, как пластилин, человечка, подсунул вам вредное, своенравное, упрямое капризное существо. Отказывается от того, что ему всегда очень нравилось. Все делает всем назло, во всем проявляет непослушание, пусть даже в ущерб собственным интересам.

Итак, догадались, о чем будем говорить сегодня?

 **Родители**: О кризисе трех лет.

 **Психолог**: Верно, что вы знаете об этом кризисе? (ответы участников).

**Основная часть**

- Психолог уточняет и дополняет представления родителей о кризисе 3 лет:

 К трем годам родители замечают серьезные изменения в своем ребенке, он становится упрямым, капризным, вздорным. Многие не знают, что в это время происходит очень важный для ребенка психический процесс- это первое яркое ***выражение своего «Я»,*** это его попытка самостоятельно отделиться от матери, научиться делать самому и как-то решать свои проблемы.

 Представьте себе цыпленка, еще не вылупившегося из яйца. Как безопасно ему там. И все-таки хоть инстинктивно, но он разрушает скорлупу, чтоб выбраться наружу. Иначе он просто задохнулся бы под ней. Опека наша для ребенка – та же скорлупа. Ему тепло, ему уютно и безопасно быть под ней. В какой-то миг она ему необходима. Но наш малыш растет, меняясь изнутри, и вдруг приходит срок, когда он сознает, что скорлупа мешает росту. Пусть рост болезненный… и все-таки ребенок уже не инстинктивно, а **сознательно** ломает «скорлупу», чтоб испытать превратности судьбы, познать непознанное, изведать неизведанное. И главное открытие – открытие себя.

Кризис З-х лет называют «семизвездием симптомов» (психолог обращает внимание на плакат с изображением семиконечной звезды).

* **1 симптом - ярко выраженный негативизм**. Вынуждает ребенка поступать *вопреки* своему желанию. Ребенок отказывается делать, то что мы его просим, не потому, что ему не хочется, а только потому, что его попросили об этом. При негативизме ребенок поступает наперекор своему желанию. При непослушании он следует своему желанию, которое идет вразрез с желанием взрослого. Главный мотив – сделать не так, как просят, а наоборот. Негативизм избирателен: ребенок отказывается выполнять просьбы только определенных людей. С остальными он может быть послушным и покладистым.
* **2 симптом - упрямство** (ребенок добивается своего только потому, что он этого захотел). Ребенок настаивает на чем-либо не потому, что ему сильно хочется, а *потому, что он* этого потребовал, то есть это реакция не на предложение, а на собственное решение. При упрямстве ребенок противоречит только потому, что не хочет отступать от своего слова. Ребенок делает наперекор другим потому, что это он так сказал, и это **он** не хочет менять своих решений.
* **3 симптом – строптивость** (капризы по любому поводу, постоянное недовольство всем, что предлагает взрослый). Безлична и не направлена против человека. Строптивость направлена против самого образа жизни, против тех правил, которые были в его жизни до 3 лет.
* **4 симптом – своеволие -** ребенок все хочет делать сам, даже если не умеет. Остальные три симптома встречаются реже:
* **5 симптом - Бунт против окружающих** (ребенок ссорится со всеми, ведет себя агрессивно). Поведение ребенка носит протестующий характер. Ребенок находится «в состоянии войны с окружающими, в постоянном конфликте с ними». Выливается в частые ссоры с родителями.
* **6 симптом - Обесценивание ребенком личности близких** .Обесцениваются старые привязанности ребенка к вещам, к людям, к правилам поведения. В речи появляются выражения, которые означают все плохое, отрицательное, негативное
* **7 симптом – деспотизм**. Ребенок изо всех сил пытается проявить власть над окружающими, ему хочется добиться того положения, которое было на раннем детстве, когда исполнялись все его желания. Если в семье несколько детей, этот симптом проявляется в ревности, агрессии, в требовании постоянного внимания к себе.

Специалисты по детской психологии, описывающие симптомы этого кризиса, подчеркивают, что в центре его стоит бунт ребенка против авторитарного воспитания, против сложившейся ранее системы отношений в семье, за эмансипацию своего «Я». Ребенок все чаще произносит: «Я-сам», что говорит о стремлении к самостоятельности, автономности. В этот период происходит ломка прежних и становление новых качеств личности ребенка. Появляется «гордость за достижения», ребенку требуется одобрение, похвала взрослого. Признание окружающих меняет чувства ребенка- переживание успеха или неуспеха. Он сам начинает смотреть на себя глазами другого.

Родители не должны пугаться остроты протекания кризиса. Это яркое проявление ребенка в самоутверждении. И, наоборот, внешняя «бескризисность», создающая иллюзию благополучия, может быть обманной, свидетельствовать о том, что в развитии ребенка не произошло соответствующих возрастных изменений.

 **Психолог: Сейчас каждому я раздам лист с описанием какой-либо особенности кризиса.** Ваша задача – прочитать то, что у вас записано вслух:

 - Период упрямства и капризности начинается примерно с 18 месяцев.

- Как правило, фаза эта заканчивается к 3,5-4 годам. Случайные приступы упрямства в более старшем возрасте - тоже вещь вполне нормальная.

- Пик упрямства приходится на 2,5-3 года жизни.

- Мальчики упрямятся сильнее, чем девочки.

- Девочки капризничают чаще мальчиков.

- В кризисный период приступы упрямства случаются у детей по 5 раз в день. У некоторых - до 19 раз!

-Если дети по достижению 4-х лет продолжают часто упрямиться и капризничать, то вероятнее всего речь идет о «фиксированном» упрямстве, истеричности, как удобных способах манипулирования родителями. Чаще всего это результат соглашательского поведения родителей, поддававшихся нажиму со стоны ребенка, нередко ради своего спокойствия.

- Сейчас выполним интересное упражнение.

**Упражнение «Есть мнение…»**

 Каждой группе родителей предлагается карточка с описанием проблемной ситуации: группе необходимо разобрать ситуацию, презентовать ее и дать решение данной проблеме…

 1. Вы с ребенком находитесь в переполненном транспорте, не имеете возможности посадить его, держите в руках тяжелую сумку, а в это время ваш малыш начинает кричать и плакать...

 2. Вы моете посуду, ребенок упорно настаивает: «Я-сам», а вы заранее знаете, что он сделает это не качественно, да и вдобавок ко всему может ее разбить...

 3. Войдя в комнату, вы видите, что все игрушки, которыми играл ребенок, разбросаны на полу, уговоры собрать - не действуют. Вы чувствуете, как усиливается ваше недовольство, напряжение...

**Практические советы**

 **Психолог**: Многих родителей мучает вопрос: может ли родитель, действуя грамотно, смягчить проявления кризиса? Как помочь ребенку выйти из него, не вынося в душе негативные качества: ведь упрямство - это крайняя степень проявления воли, необходимого для ребенка качества; капризность - демонстрация собственной значимости для других, ощущение своего «Я».

***Что могут сделать родители:***

- Не придавайте большого значения упрямству и капризности. Примите к сведению приступ, но не очень волнуйтесь за ребенка.

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

- Не пытайтесь в это время что-либо внушать своему ребенку - это бесполезно. Ругань не имеет смысла, шлепки еще сильнее взбудоражат.

- Будьте в поведении с ребенком настойчивы. Если вы сказали «нет», оставайтесь и дальше при этом мнении.

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

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

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

- Сейчас выполним совместный коллаж.

**Коллаж «Мой ребенок»**

 Родителям в течении 8-10 минут предлагается сделать коллаж своего ребенка (качества, что любит или не любит, что нравится или не нравится ит.д.) По желанию предлагается презентовать свой коллаж.

**Упражнение чаша**

 **Психолог**: Душа ребенка – это полная чаша. Каким вы хотите видеть своего ребенка? Какими чертами характера он должен обладать? Какими качествами вы бы хотели его наделить? У каждого из вас есть сердечко (сердечки вырезаны из яркой цветной бумаги или открыток), напишите качество, которым вы хотите наделить вашего ребенка, назовите его и поместите в чашу.

**Упражнение «Ассоциации»**

 **Психолог**: Наша цель воспитать счастливого ребенка. Кто может воспитать счастливого ребенка. Кто такой счастливый ребенок? Кто такой эффективный родитель? На эти вопросы мы ответим, поработав в группах.

Инструкция: группа делится на 2 команды.

***1 команда***: Напишите свои ассоциации, когда вы слышите слово «счастливый ребёнок».

***2 команда***: Напишите свои ассоциации, когда вы слышите слово «эффективный родитель».

- Самые важные учителя для детей – родители. Родительский дом – это первая школа для ребенка. Семья оказывает огромное влияние на то, что малыш будет считать важным в жизни, на формирование его системы ценностей. Сколько бы человек не прожил, он время от времени обращается к опыту из детства, к жизни в семье: «чему меня учили отец и мать».

**Я предлагаю вашему вниманию посмотреть видеоролик «Счастье – это просто»** (Автор видеоролика Алиса Пашкова).

**Психолог:**

* Что вы чувствуете сейчас?
* Какие чувства вы испытывали во время просмотра видеоролика?
* Захотелось что-нибудь сделать?
* Изменили ли вы мнение о своих отношениях со своим ребенком?

**-** Зачастую родители и воспитатели, делая замечания малышам в опасных для их жизни ситуациях, используют неверную тактику. Вместо того чтобы сказать ребенку, что нужно сделать, родители говорят ему, что делать не надо. В результате ребенок не получает нужной информации, а слова взрослого провоцируют его делать наоборот.

**- Итак, Обращение к ребенку должно быть позитивным, т.е. предполагать ответное действие, а не бездействие.**

**Упражнение «Недетские запреты»**

Выбирается один участник и садится на стул в центре круга. Все остальные по одному подходят к нему и говорят, что они ему запрещают делать, – то, что участники чаще всего говорят своему ребенку. При этом лентой завязывают ту часть тела, которой касался запрет. Например: «Не кричи!» – завязывается рот, «Не бегай» – завязываются ноги и т.д.

После того как выскажутся все участники, сидящему предлагается встать. Так как он не сможет встать, то его нужно развязать. Для этого каждый участник подходит к ленте, которую завязал, и снимает запрет, то есть говорит, что делать можно. Таким образом, суть запрета остается. Например: «Не кричи – говори спокойно».

Рефлексия участника, игравшего роль ребенка:

– Что вы чувствовали, когда «родители» сковывали, ограничивали вашу свободу?

– Ограничение движения какой части тела вы ощутили наиболее остро?

– Какие чувства были у вас, когда вам предложили встать?

– Что хотелось развязать в первую очередь?

– Что вы чувствуете сейчас?

Рефлексия участников, игравших роль взрослого:

– Что вы чувствовали, когда видели обездвиженного ребенка?

– Что вам хотелось сделать?

– Легко ли найти слова, позволяющие переформулировать запрет?

– Какие чувства вы испытываете сейчас?

**Психолог:** Известно, что готовых рецептов воспитания  не существует. Как действовать взрослому в той или иной ситуации, решать только ему. Однако можно проиграть, как в театре, сложные ситуации, обсудить их и попытаться понять, что испытывает ребенок в том или ином случае.

- У ребенка представления о мире еще не сформированы, а жизненный опыт ничтожно мал. Наша задача – **задача взрослых людей**, окружающих ребенка, – помочь ориентироваться в еще непонятном для него мире, объяснить, что опасно и непозволительно, а что допустимо и даже необходимо для малыша. Кто, если не взрослый, защитит ребенка, предостережет от опасностей и в то же время научит разбираться в бесконечных «нельзя» и «можно»! Чтобы научить этому детей, родителям самим нужно отлично в этом разбираться.

**Упражнение «Запрещаем – разрешаем»**

На доску крепятся три цветных листа, соответствующие зонам запрета.

* зеленый символизирует зону «Полная свобода»;
* желтый – зону «Относительная свобода»;
* красный – зону «Запрещено».

 

Участникам тренинга предлагается составить список возможных действий детей, распределив их по трем основным зонам. Полученные варианты анализируются: родители совместно с ведущим (психологом) прогнозируют возможные ситуации и допущенные ошибки.

**Психолог:**  Как много сердечного тепла бывает загублено из-за неспособности  понять другого и самого себя. Скольких драм, больших и малых, не происходило бы, обладай их участники и окружающие умением сочувствовать, прощать, любить. Любить тоже надо уметь, и это умение не дается матерью-природой.

Самый большой дефицит, который испытывают наши дети, – это **дефицит ласки**. Родители порой не находят времени, забывают или, может быть, даже стесняются приласкать ребенка просто так, повинуясь какому-то внутреннему порыву. Боязнь избаловать детей заставляет родителей быть чрезмерно суровыми с ними.

Это задание позволит каждому из нас проявить чуть больше ласки, внимания, любви.

**Упражнение «Солнце любви»**

Каждый участник рисует на листке бумаги солнце, в центре которого пишет имя ребенка. На каждом лучике солнца необходимо перечислить все прекрасные качества своих детей.Затем все участники демонстрируют свое «солнце любви» и зачитывают то, что написали.

**Психолог**: Предлагаю вам взять это Солнышко домой. Пусть теплые лучики его согреют сегодня  атмосферу вашего дома. Расскажите  вашему ребенку о том, как вы оценили его качества – подарите ребенку теплоту, ласку и внимание.

**Заключительный этап**

- Что нового вы сегодня узнали о кризисе 3 лет?

- Какие практические советы запомнили?

- Ответы участников тренинга:

* сохранять спокойствие;
* помнить, что истерика может быть причиной невнимания;
* предложить ребенку выбрать стратегию решения проблемы;
* сдерживать и не показывать раздражение;
* выяснить причину капризов;
* не взывать к разуму малыша в разгаре скандала.

- В качестве рекомендаций родителям выдаются памятки:

***Советы психолога***

- Взрослые должны сохранять общее положительное отношение ребенка к самому себе;

- Не следует сравнивать неудачи ребенка с успехами других;

-Там, где возможно дайте ему право самому выбирать, дайте больше самостоятельности;

- Уважайте замыслы малыша, отвечайте так, чтобы ребенок чувствовал вашу заинтересованность в делах;

-Если вы позволите малышу с помощью истерики добиться цели, это станет устойчивой формой поведения;

- Как только ребенок начинает капризничать, обнимите его, уверьте в своей любви и постарайтесь отвлечь от каприза.

- Когда ребенок успокоится, ласково поговорите с ним. Скажите ему, что вас огорчило его поведение, выразите уверенность, что в дальнейшем он будет вести себя лучше.

- Постарайтесь поменьше читать мораль, устанавливать запреты, наказывать и побольше ласки, терпения, даже ценой некоторых компромиссов.

- Мамам и папам нужно помнить, что кризис трех лет – это не проявление негативной наследственности или вредности характера, это норма.

- Не стоит делать за малыша те вещи, которые он стремится делать сам.

 **Психолог**: Спасибо за участие в тренинге! Будьте терпеливы к своим детям в кризисные этапы и помните советы, полученные сегодня! До свидания!