**Семинар-тренинг Кризис 3-х лет или «Ясам»**

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

**Задачи:**

- привлечь родителей к обсуждению различных проблемных ситуаций.

- способствовать развитию педагогического и творческого потенциала родителей.

- наметить способы преодоления возникающих проблем в воспитании детей в период кризисного возраста.

**Участники:** родители, практический психолог.

**Ход семинара-тренинга**

Здравствуйте, уважаемые родители. Я рада приветствовать Вас на семинаре-тренинге посвященного актуальной теме

- Послушайте, пожалуйста:

  На новом витке (в период от 2лет 6 месяцев до 3 лет 6 месяцев) возникает критическая ситуация, которая в научной литературе обозначается специальными терминами: «возраст упрямства, строптивости», «кризис 3 лет». Ребёнку зачастую свойственны негативизм, капризы и упрямство. Это связанно с тем, что к концу раннего детства ребёнок намного самостоятельнее, чем раньше, менее зависим от взрослого, имеет достаточно устойчивую самооценку, позволяющую отстаивать свои права.

 Ребенок начинает осознавать себя как отдельного человека, со своими желаниями и особенностями, появляется новая форма самосознания. Правда, осознание «Я» трехлетнего карапуза еще отличается от нашего. Оно совершается пока не во внутреннем, идеальном плане, а имеет характер, развернутый вовне: оценка своего достижения и сопоставление ее с оценкой окружающих.

Ребенку важно, чтобы окружающие люди всерьез относились к его самостоятельности. И если ребенок не чувствует, что с ним считаются, что уважают его мнение и желания - он начинает протестовать. Он бунтует против прежних рамок, против прежних отношений. Это именно тот возраст, когда, по мнению известного американского психолога Э. Эриксона, начинает формироваться воля, и связанные с ней качества - независимость, самостоятельность.

Поэтому, когда вы с уважением относитесь к попытке проявить самостоятельность ребенка, вы прививаете уважение к мнению и желанию другого человека, тренируете умение делать выбор, развиваете самостоятельность и формируете адекватную самооценку. Именно самостоятельные поступки в детском возрасте больше всего влияют на самооценку человека.

Самооценка означает то, как человек оценивает себя. Человек с высокой самооценкой отличается уверенностью в себе, гордостью и самоуважением. Человек с низкой самооценкой обычно бывает тревожным и чувствует себя несчастным. Таким образом, компетентный и успешно действующий человек, который любим, которым восхищаются и которого уважают, почти всегда имеет высокую самооценку, а значит и успех в жизни.

Конечно, давать трехлетке право на полную самостоятельность совершенно неправильно: ведь уже многое освоив к своему юному возрасту, малыш еще не полностью осознает свои возможности, не умеет выражать мысли, планировать.

В этот период у ребенка формируется понятие о поле, о том, кто такой мужчина и кто такая женщина. С трех лет ребенок начинает осознавать половые различия людей. Сначала он связывает их с внешней атрибутикой (косы – значит девочка, брюки – значит мальчик). Ребенок стремится понять и увидеть основные различия в строении половых органов. Часто, взрослые это «любопытство» оценивают как что-то неприличное, постыдное и грязное. Чтобы ваш ребенок был счастливым и поблагодарил родителей за это, родители должны демонстрировать трехлетнему ребенку отношения полные любви и заботы друг о друге. Ребенок, как губка впитает  модель отношений и повторит это в своей жизни. Мама должна быть эмоционально теплой, заботливой, любящей, а на папе лежит ответственность сформировать представление о мужчине, как о герое, с которым надежно, спокойно и интересно.

**Некоторые особенности проявления кризиса З-х лет**

- 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.

**Упражнение «Горячо, утюг!»**

         Зачастую родители, делая замечания малышам в опасных для их жизни ситуациях, используют неверную тактику.

**Цель:** Отработка навыков взаимодействия ребёнка и взрослого в экстремальной ситуации.

**Содержание:** Все участники сидят в кругу. Ведущий по очереди подходит к каждому из них и сообщает об экстремальной ситуации, в которой находится ребёнок. Участник, к которому обращены эти слова должен, мгновенно отреагировав, остановить ребёнка.

ВАШ РЕБЁНОК:

Тянет руку к горячему утюгу

Пытается включить газовую плиту

Собирается сбросить на пол хрустальную вазу

Перегибается через перила на 6 этаже.

Подносит ко рту рюмку с водкой

Выбегает на проезжую часть улицы

Замахивается лопаткой на злую соседку

Размахивает клюшкой перед витриной магазина

Готовится спрыгнуть со второго яруса кровати

Открывает кран с горячей водой

Целится из рогатки в вашего гостя

Хочет кинуть камень в экран телевизора

Суёт палец в пасть злой собаке

Стремительно выбегает на тонкий лёд пруда

Вот-вот наступит на крышу полуоткрытого люка

Пытается открыть работающую стиральную машинку

Убегает в переполненном метро в противоположную сторону

Засовывает карандаш в электрическую розетку

Тянет в рот иголку

Запихивает маленькую пуговицу в ухо

Протягивает руку к чашке с горячим чаем

Собирается валить суп из тарелки в аквариум

Хочет попробовать еду из собачей миски

Сыпит соду вместо соли в кипящий суп

Собирается выбросить из окна мамино ожерелье.

**Упражнение «Психологическая скульптура»**

**Инструкция:**Участникам надо поделиться на пары. Один из них встает на стул, а другой садится на пол. Начать вести беседу, при  этом зафиксировать,  что видит каждый из них. Затем надо поменяться местами, поделиться  чувствами.

*Провести рефлексию*, обратить внимание на то, что наилучший и продуктивный контакт происходит тогда, когда собеседники занимают позицию «глаза в глаза».

**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...

**Упражнение «Руки»**

Ведущий просит соединить ладони рук на уровне груди, а затем надавить правой ладонью на левую.

По опыту проведения этого упражнения известно, что левая рука бессознательно начинает оказывать сопротивление, хотя такой инструкции или демонстрации таких действий ведущим не производится.

Идеи, выносимые на обсуждение:

В ответ на агрессию мы подсознательно начинаем сопротивляться, то есть агрессия рождает агрессию.

Если вы настроены недружелюбно по отношению к детям, они это почувствуют и неосознанно примут меры защиты.

**Упражнение «Хорошо и плохо, или что такое кризис трёх лет»**

**Цель:**Познакомить участников тренинга с основными характеристиками кризиса трёх лет.

Содержание: Ведущий просит участников тренинга перечислить положительные качества, которые присущи детям трёх лет, и записывает их в блокноте. (Обычно называются такие качества, как доброта, эмпатия). Затем участники называют негативные качества, которые им не нравятся в трёхлетних детях. (Чаще всего отмечаются упрямство, непослушание…) Все перечисленные характеристики записываются на лист блокнота, в правой его части.

             Затем  ведущий отгибает левую часть листа, и участники видят написанные заранее тренером качества ребёнка трёх лет. Участники сравнивают два списка отрицательных качеств ребёнка и анализируют их. Ведущий обращает внимание участников на то, что слева приведён «классический» портрет ребёнка в период кризиса трёх лет и на то, что это закономерное развитие ребёнка.

             В процессе общего обсуждения слушатели высказывают предложения, как лучше реагировать на те, или иные проявления негативного поведения ребёнка. Ведущий может задать вопрос:  «А есть ли необходимость бороться с теми качествами, которые являются проявлениями закономерного развития ребёнка?»

             Участники могут привести свои примеры негативного поведения детей, и группа, опираясь на полученные знания, может порекомендовать те или иные действия, выходы из трудных ситуаций.

Л.С. Выготский о кризисе 3-х лет так называемое «семизвездие».

НЕГАТИВИЗМ

УПРЯМСТВО

СТРОПТИВОСТЬ

СВОЕВОЛИЕ

ПРОТЕСТ-БУНТ

ОБЕСЦЕНИВАНИЕ

ДЕСПОТИЗМ

РЕВНОСТЬ

Представляя, что значит каждая составляющая этого семизвездия, можно успешнее помочь ребенку перерасти трудный возраст, а также сохранить здоровой нервную систему - и его, и свою.

**Негативизм**

В общем смысле негативизм означает стремление противоречить, делать наоборот тому, что ему говорят. Ребенок может быть очень голоден, или очень хотеть послушать сказку, но он откажется только потому, что вы, или какой-то другой взрослый ему это предлагает. Негативизм следует отличать от обычного непослушания. Ведь ребенок не слушается вас не потому, что ему так хочется, а потому, что в данный момент не может поступить иначе. Отказываясь от вашего предложения или просьбы, он «защищает» свое «Я».

**Упрямство**

Высказав собственную точку зрения или попросив о чем-то, маленький трехлетний упрямец будет гнуть свою линию всеми силами. Так ли он желает исполнения «заявки»? Может быть. Но, скорее всего, уже не очень, или вообще давно расхотел. Но как же малыш поймет, что с его точкой зрения считаются, что к его мнению прислушиваются, если вы поступите по-своему?

**Строптивость**

Строптивость, в отличие от негативизма, это общий протест против привычного образа жизни, норм воспитания. Ребенок недоволен всем, что ему предлагают.

**Своеволие**

Маленький своевольный трехлетка принимает только то, что он решил и задумал сам. Это своеобразная тенденция к самостоятельности, но гипертрофированная и неадекватная возможностям ребенка. Нетрудно догадаться, что такое поведение вызывает конфликты и ссоры с окружающими.

**Обесценивание**

Обесценивается все то, что раньше было интересно, привычно, дорого. Любимые игрушки в этот период становятся плохими, ласковая бабушка - противной, родители - злыми. Ребенок может начать ругаться, обзываться (происходит обесценивание старых норм поведения), сломать любимую игрушку или порвать книжку (обесцениваются привязанности к дорогим прежде предметам) и т.д.

**Протест-бунт**

Лучше всего это состояние можно охарактеризовать словами известного психолога Л.С. Выготского: «Ребенок находится в состоянии войны с окружающими, в постоянном конфликте с ними».

**Деспотизм**

Еще недавно ласковый, малыш в возрасте трех лет нередко превращается в самого настоящего семейного деспота. Он диктует всем окружающим нормы и правила поведения: чем его кормить, во что одевать, кому можно выходить из комнаты, а кому нельзя, что делать одним членам семьи, а что остальным. В случае, если в семье есть еще дети, деспотизм начинает принимать черты обостренной ревности. Ведь с точки зрения трехлетнего карапуза, его братья или сестры вообще не имеют в семье никаких прав.

**Упражнение «Чаша»**

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.

РЕШЕНИЕ

Создавать в семейном кругу атмосферу любви, понимания и доброжелательности.

Побольше играйте, разговаривайте с малышом – подобные маневры отвлекут его от капризов.

Относитесь к ребенку, как к взрослому члену семьи, проявляйте к нему терпимость.

**Пожелание на прощание соседу слева «Я желаю тебе…»**

**Пожелание психолога:** Любите своих детей, радуйтесь их открытиям, проживайте вместе с ними прекрасное время весны жизни - детство!

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...