

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

Детский сад № 92

## **ПРОГРАММА**

**кружковой работы с родителями**

**по теме**

**«Общение в радость!»**

**срок реализации: 5 месяцев**

Разработала:

Воспитатель

Кичунова Ирина Анатольевна

## Пояснительная записка

В настоящее время особую актуальность в работе воспитателя приобретают вопросы, связанные с общением родителей и детей внутри семьи. Именно через общение в семье у детей формируется либо доверие к окружающему миру, являющееся базовой предпосылкой развития гармоничной личности ребенка, либо недоверие и неприятие окружающей действительности. В первом случае ребенок осознает, что его любят, понимают и принимают таким, какой он есть. Подобный стиль общения с ребенком, имеет большое значение и для сохранения партнерских детско-родительских отношений. И наоборот. Отсутствие полноценного общения в семье порождает страхи, неуверенность и низкую самооценку ребенка.

Умение общаться с ребенком так, чтобы оно дарило радость обоим — и родителю, и ребенку - не приходит в одночасье, и этому нужно учиться.

Как часто в течение дня или даже недели родителям удается спокойным тоном поговорить с сыном или дочкой, выслушать их «маленькие» проблемы, кажущиеся, порой, взрослым, не требующие внимания? Как часто родители умеют сочувствовать своим детям, проявлять искренний интерес к их играм и занятиям, говорят : «как я тебя люблю!» или даже, "Прости, я была не права»?

Взрослые вечно куда-то спешат и, подчас, им просто не хватает времени, чтобы услышать о чем говорить маленький человечек, чего просит его душа. А она просит немного. Порой достаточно, просто обнять ребенка и заглянуть в его глаза.

Общение необходимо ребенку как пища. Ребенок, получавший полноценное питание и хороший медицинский уход, но лишенный постоянных контактов со взрослым, плохо развивается не только психически, но и физически. Однако общение может быть и не здоровым, вредным для психики малыша. «проблемные», «непослушные», дети, дети с комплексами — всегда результат неправильно сложившихся отношений в семье.

В области детско-родительских взаимоотношений существует закономерность: те родители, которые недовольны поведением своих детей, сами в детстве страдали от конфликтов с собственными родителями. Подобный стиль родительского взаимодействия непроизвольно запечатлевается в психике ребенка. Это происходит очень рано, в дошкольном возрасте, и, как правило, бессознательно.

Став взрослым, человек воспроизводит этот стиль поведения, как естественный. «Со мной никто не занимался, не возился и ничего, вырос», - говорит папа, не замечая, что вырос-то он как раз человеком, который, не считает нужным и не умеет общаться со своим сыном, наладить с ним дружеские отношения.

Большинство родителей даже не представляют, что может привлечь внимание их ребенка, почему те или иные вещи буквально завораживают его, и он готов часами наблюдать за каплями дождя, стекающими по стеклу или с серьезным видом заявлять, что сегодня он не девочка Катя, а хитрая лисичка с пушистым хостиком.

Программа «Общение в радость!» помогает родителям по иному взглянуть на своего ребенка. Увидеть и прочувствовать в его душе особый мир «детства» с его неповторимым фантазерством, верой в удивительное и иррациональное, способностью наделять материальный мир живым магнетизмом.

**Цель программы:** формирование навыков активного слушания и конструктивного взаимодействия с детьми.

**Задачи:**

- познакомить родителей с эффективными навыками общения и взаимодействия с детьми
- помочь родителям в их собственных эмоциональных проблемах и трудностях, связанных с воспитанием детей
- формировать у родителей мотивацию самовоспитания и саморазвития.

**Организация проведения занятий.**

Программа рассчитана на 10 занятий, продолжительностью 1 час. Занятия проводятся в группе от 8 до 15 родителей. Группа формируется заранее по запросу родителей. Итоговое занятие проводится совместно с детьми. Перед началом занятий на основе опроса выявляется круг проблем родителей.

**Структура занятий:** разминка, теоретическая часть, практическая часть, рефлексия, домашнее задание. Данная форма позволяет не только дать теоретические знания, но и сформировать необходимые умения и навыки.

**Методы и приемы:**

- подвижные игры и телесноориентированные упражнения;
- проблемные и игровые ситуации;
- лекции, беседы;
- рефлексия;
- самооценка
- релаксационные техники
- арт-терапевтические техники

## **Предполагаемый результат:**

- родители познакомятся с эффективными навыками общения и взаимодействия с детьми;
- научиться разбираться в возрастных особенностях развития ребенка;
- узнают о позитивных и негативных стилях детско-родительского взаимодействия и научатся определять у себя проявления негативного и деструктивного стиля в общении;
- научатся определять «зоны ближайшего развития» и степень самостоятельности собственного ребенка;
- познакомятся с техникой «активного слушания» при общении;
- познакомятся с релаксационными, арт-терапевтическими техниками, необходимыми при работе со своими негативными эмоциональными состояниями;
- научиться использовать эти техники для помощи своим детям.

## **Список используемой литературы**

1. Гиппенрейтер Ю.Б. «Общаться с ребенком как?» М.: «МАСС МАДИА», 1995 г.
2. Грабенко Т.М., Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. «Коррекционные, развивающие и адаптирующие игры». СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕС», 2002 г.
3. Захарова А.И. «Как предупредить отклонения в поведении ребёнка: книга для воспитателей детского сада». М.: Просвещение, 1986 г.
4. Лютова Е.К., Моница Г.Б. «Шпаргалка для взрослых. Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными детьми». М.: Генезис, 2000 г.
5. Марковская И.М. «Тренинг взаимодействия родителей с детьми».
6. Панфилова М.А. «Игротерапия общения: тесты и коррекционные игры.

практическое пособие для педагогов, родителей. М.: «Издательство ГНОМ и Д», 2000 г.

7. Николаева Е. 111 баек для детских психологов. -СПБ.: Питер, 2008 (серия «Практическая психология»)

8. «Психотерапия для детей и подростков». Под.ред. А.С. Спиваковской. 1997 г.

9. Сарган Г.Н. «Тренинг самостоятельности у детей». М.: ТЦ «Сфера», 1998 г.

10. Якобсон С.Г., Соловьёва Е.В. «Дошкольник, каков он?» пособие для воспитателей. М.: Издательский дом «Воспитание дошкольника», 2002 г.

### Тематическое планирование занятий с родителями

№	Тема	Кол-во часов	Время проведения
1	Мир ребенка- мир взрослого	1	декабрь
2	О родительской любви	1	декабрь
3	Семья — это система	1	январь
4	Что такое «безусловное принятие»?	1	январь
5	Вместе веселей!!	1	февраль
6	А я хорошо слышу и понимаю своего ребенка?	1	февраль
7	Чувства родителей. Как поступать с ними?	1	март
8	Бесконфликтные отношения. Учимся сотрудничать с ребенком	1	март
9	Эмоции — наши друзья или враги?	1	апрель
10	Мой ребенок — это счастье!	1	апрель

## Содержание программы

### Занятие 1

#### Тема: Мир ребенка — мир взрослого

Цель: Осознание родителями разницы между «миром» ребенка и взрослого, выражающейся в особенностях восприятия, эмоциональных переживаниях, мотивации поведения и т.д. Приобретение навыков анализа причин поведения ребенка, исходя из его мировоззрения и мироощущения.

#### Ход занятий

##### Правила работы в группе:

- Посещать каждое занятие.
- Активность, инициативность обязательна.
- Говорить в круг, не мешать другим.
- Высказывать свое мнение.
- Давать возможность высказываться другим.
- Стараться выполнять домашние задания

##### Разминка

- **Упражнение «Представление по кругу»**

Мяч передается по кругу. Тот у кого в руках мяч, представляет себя: называет свое имя и качество, которое помогает ему в общении с ребенком.

- **Упражнение «Ассоциации»**

Мяч передается хаотично от участника к участнику. Тот, у кого мяч, быстро произносит слово-ассоциацию на слово «ребенок». (Дитё, сынок, маленький...)

- **Упражнение «Мои ожидания»**

*Цель:* определение ожиданий участников от работы в группе.

Воспитатель: Перед вами стикеры, вырезанные в форме сердца. Нарисуйте символ, который характеризует Вашу семью и запишите на них свои надежды и

ожидания от нашей встречи, озвучьте их.

### **Теоретическая часть**

Воспитатель объясняет актуальность выбранной для занятий темы. Раскрывает причины разной организации восприятия окружающего мира ребенка и взрослого, указывает на импульсивность, эмоциональность, стремление к иррациональному, фантазиям, кажущуюся алогичность детских поступков, детский натурализм и т.п. В качестве особенностей детской психологии выделены следующие:

- 1.отсутствие сложившихся взглядов;
- 2.быстрота перевоплощения;
- 3.эмоциональность;
- 4.быстрая смена настроений;
- 5.необремененность бытовыми заботами;
- 6.открытость;
- 7.импульсивность;
- 8.вовлеченность;
- 9.большая слитность с внешним миром;
- 10.жизнь настоящими (происходящими здесь и сейчас) событиями;
- 11.полнота мироощущения.

Часто родителю кажется, что ребенок намеренно плохо себя ведет, стремясь «насолить» родителю, однако так бывает далеко не всегда. Здесь же можно рассказать о четырех целях негативного поведения ребенка. В основе любого нежелательного поведения ребенка могут лежать следующие цели:

- требование внимания или комфорта;
- желание показать свою власть или демонстративное неповиновение;
- месть, возмездие;



- демонстрация своей несостоятельности или неполноценности.

Мы часто исходим из положения, что дети должны понимать нас и окружающий мир так же, как взрослые, но это величайшее заблуждение. Дети делают свои выводы, учитывая при этом не только то, что мы им говорим, но и то, что мы при этом делаем, как ведем себя с другими людьми. Наш личный пример подчас больше влияет на воспитание, чем любые нравоучения.

### **Практическая часть**

- **Упражнение «Погружение».** Участникам предлагается одна из ситуаций взаимодействия между родителями и детьми и дается задание представить себя на месте ребенка. Для «погружения» лучше всего подходит метод визуализации, которая обычно проводится с закрытыми глазами, под релаксационную музыку. Далее участники делятся эмоциональным опытом проживания ситуации.

**Инструкция:** Сядьте поудобнее, ноги поставьте на пол, так чтобы они хорошо чувствовали опору, спиной обопритесь на спинку стула. Если вы хотите откашляться, сделайте это сейчас. Закройте глаза, прислушайтесь к своему дыханию – оно ровное и спокойное. Почувствуйте тяжесть в руках, в ногах. Поток времени уносит вас в детство, в то время, когда вы были маленькими. Представьте теплый весенний день, вам 5, 6 или 7 лет, представьте себя в том возрасте, в котором вы лучше себя помните. Вы идете по улице. Посмотрите, что на вас надето, какая обувь, какая одежда. Вам весело, вы идете по улице, и рядом с вами близкий человек. Посмотрите, кто это. Вы берете его за руку и чувствуете его теплую надежную руку. Затем вы отпускаете его и весело

убегаете вперед, но не далеко, ждете своего близкого человека и снова берете его за руку. Вдруг вы слышите смех, поднимаете голову и видите, что держите за руку совсем другого, незнакомого вам человека. Вы оборачиваетесь и видите, что ваш близкий человек стоит сзади и улыбается. Вы бежите к нему и, снова держась за руки, идете дальше и вместе смеетесь над тем, что произошло. А сейчас пришло время вернуться обратно в эту комнату. Когда вы будете готовы, откройте глаза.

***Пояснение:** В этом сюжете актуализируется чувство привязанности и переживание потери, хотя и мгновенной, близкого человека. Ситуация может пробудить в участниках тренинга как теплые, так и тревожные чувства, она позволяет побыть ребенком и осознать, что значит присутствие надежного взрослого в этом возрасте, какова его величайшая роль для формирования уверенности в дальнейшей жизни.*

- **Психогимнастическое упражнение.** Один из участников выходит в центр круга и закрывает или завязывает глаза. Остальные подходят к нему и кладут свои руки на его ладони. Задача участника – определить по рукам на ощупь, какой мамой (или каким папой) может быть этот человек: более мягким или более жестким. Таким образом формируются две группы: мягкие и строгие родители. После снятия повязки основной участник объясняет, на какие признаки он ориентировался и совпали ли его тактильные ощущения с тем, что он потом увидел.

***Пояснение:** Упражнение дает участникам группы прекрасную возможность для обратной связи: какими родителями они воспринимаются по первому впечатлению.*

- **Упражнение «Ребенок — родитель»**

Цель: понимание чувств ребенка, умение передавать эмоции принятия и любви; отреагирование собственных состояний (агрессия, депрессия).

Группа делится на 2 части.

«Дети» образуют круг, сидя на полу, сгибают ноги в коленях, обхватывая их руками, голова на коленях, глаза закрыты, сохраняют позу на протяжении всего упражнения, отслеживая собственные чувства.

«Родители» подходят к детям со спины, принимают удобную позу так, чтобы как можно полнее охватить «ребенка», покачивают «ребенка».

Каждый делает то, что ему приятно, если партнеру неприятно, он меняет позу. Время выполнения 3–5 мин. Затем по знаку ведущего «родитель» оставляет своего «ребенка» и переходит к следующему. «Ребенок» остается наедине со своими чувствами, вновь подошедший «родитель» должен вчувствоваться в него, предварительно устанавливая контакт.

«Родитель» ответственен за то, чтобы ребенку было хорошо. «Ребенок» получает то, что ему необходимо. Затем надо поменяться ролями.

*Рефлексия.*

- **Упражнение «Поводырь»**

Цель: осознание ответственности за благополучие другого, чувство доверия-недоверия к окружающим, понимание чувств ребенка, зависимого от вас.

Работа в парах. Один — «поводырь», другой — ведомый (глаза закрыты).

Необходимо познакомиться с окружающими, освоить пространство при помощи ощущений, прикосновений, двигаться, доверяя «поводырю».

Поменяться ролями.

Рефлексия.

- **Упражнение «Я – ребёнок»**

Цель: формирование «языка общения» родителей с ребёнком.

Воспитатель: Вы - дети. Я говорю вам...

- Андрей, ну что ты копаешься? Собирайся быстрее.

- Что вы почувствовали? (не расстраивайся, давай я тебе помогу. Быстро убери игрушки!)

**Упражнение «Ребенок в нас».** Бросая мяч, участники обращаются друг к другу с фразой: «Мне кажется, в детстве ты был(а)...» В ответ каждый может согласиться или нет с данной ему характеристикой.

**Пояснение:** Это упражнение помогает участникам глубже познакомиться, кроме того способствует активизации детского эго-состояния родителей, что создает базу для дальнейшей психокоррекционной работы.

### **Рефлексия**

Цель: установление обратной связи, анализ опыта, полученного в группе.

Участникам предлагается обменяться впечатлениями о занятии.

### **Домашнее задание**

Предложить членам своей семьи выполнить рисунок на тему: «Моя семья» - совместное рисование всей семьей. Обратите внимание на то, как отреагируют на предложение совместной работы дети, удастся ли привлечь к работе супруга.

Рефлексия для родителя: - Что для детей является эталоном счастья? - Где мой ребенок в семье? - Что мы делаем вместе? - Обсуждение рисунков в кругу семьи по той же схеме, что и на занятии.

## **Занятие № 2**

### **Тема: О родительской любви**

**Цель:** демонстрация родителям уровня понимания своего ребенка, помощь в осознании собственных эмоциональных связей с детьми.

#### **Ход занятий**

##### **Разминка**

- **Упражнение «Надувная кукла»**

Цель: преодоление чувства скованности и напряженности, тренировка мышечного расслабления.

Ведущий играет роль «насоса». Участники группы вначале расслабленно сидят на стульях, голова опущена, руки вяло висят вдоль тела. С каждым движением «насоса» «резиновые куклы» начинают «надуваться»: участники распрямляются, поднимают голову, напрягают руки и, в конце концов, встают в полный рост, раскинув руки и расставив ноги. Через несколько секунд ведущий «выдергивает пробку», и игроки с шипением расслабляются и постепенно опускаются на корточки. Игра повторяется 2—3 раза. Обсуждение.

#### **Теоретическая часть**

Сегодня мы поговорим с вами о самом важном для ребенка - о родительской любви. Все считают себя любящими родителями, и это вполне естественно. Мы действительно обожаем своих детей, и лучшее подтверждение этому то, что мы чувствуем в душе постоянную любовь. Но детям важно еще одно – как мы проявляем это чувство.

Родительство, наверное, является наиболее глубокой ответственностью, которую только может принять на себя взрослый человек.

Наиболее важно, особой ролью родительской деятельности является любить и воспитывать своих детей, а также формировать в них чувства высокого самоуважения и уверенности в себе.

Общение и отношения с другими людьми зарождаются и развиваются в детском возрасте. Для ребенка взрослые являются образцом во всем. Дети хорошо усваивают то, что представлено наглядно, все хочет познавать на собственном опыте. Его особенно привлекают те действия, которые взрослые пытаются скрыть от него. Запоминает малыш не все, а только то, что его поразило. Они всегда стараются подражать взрослым, что порой опасно. Не умея отличать плохое от хорошего, они стремятся делать то, что взрослые запрещают им, но позволяют себе. В связи с этим в присутствии детей нужно воздерживаться от таких действий и поступков, которые не могут послужить для них хорошим примером.

Речь детей лучше развивается в атмосфере любви, спокойствия, когда взрослые внимательно слушают их, общаются с детьми, читают им сказки и обсуждают прочитанное.

Если ребенок не ощущает чуткости и любви со стороны окружающих, то у него возникает недоверчивое отношение к миру, а возможно и ощущение страха, которые могут сохраниться на всю жизнь. В процессе развития коммуникативных навыков ребенка, большое внимание необходимо уделять формированию личностных качеств малыша, его чувствам, эмоциям. Когда люди счастливы и находятся в мире с самими собой, они переносят эти чувства на взаимоотношения с окружающими.

Сегодня мы с вами должны понять, что родительская любовь принесет ребенку гораздо больше счастья, если он будет постоянно видеть, что она проявляется в отношениях родителей не только к нему, но и друг к другу, и ребенок должен чувствовать любовь.

«Счастье – это когда тебя любят и понимают», а это понимание не приходит само собой, ему нужно учиться.

### **Практическая часть**

- **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***

*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?

**Ведущий:** 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 прогнозируют возможные ситуации и допущенные ошибки.

- **Упражнение «Мусорная корзина».**

**Цель:**развитие навыков рефлексии, способности осознавать свои действия и слова по отношению к ребенку.

**Воспитатель:** На одном листе напишите качества, которые мешают вам общаться с ребенком, тормозят развитие его инициативы, самостоятельности, провоцируют конфликты. На другом листе напишите те качества, которые бы вы хотели приобрести взамен тех, которые мешают, которые бы приблизили вас к позиции идеального родителя, помогли бы в общении с ребенком (вне зависимости от того, могу я это сделать или нет), напишите, что должно произойти, чтобы эти качества появились.

Затем родителям предлагается смять (или порвать) листок с теми качествами, которые мешают, и выбросить его в мусорную корзину, а листок с позитивными



качествами оставить.

**Ведущий:** 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, повинувшись 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.

Воспитатель: 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.

### **Рефлексия**

- Какое упражнение вам понравилось больше всего, какое меньше?
- Что нового для себя вы узнали?
- Какие ощущения от занятий?

## Домашнее задание

**Опрос: О чем вы говорите с ребенком по дороге в детский сад.**

- Знаете ли вы, с кем дружит ваш ребенок?
- Знаете ли вы любимую сказку вашего ребенка?
- Во что любит играть ваш ребенок?
- Чего боится ваш ребенок?
- Куда вы в последний раз ходили с вашим ребенком?
- Что больше всего огорчает вашего ребенка?
- Что больше всего радует вашего ребенка?

### **Занятие 3. Семья -это система**

**Цель:** Ознакомление родителей со стилями семейного воспитания

#### **Ход занятий**

##### **Разминка**

- **Упражнение «Хождение»**

*Первая серия:* 1. Просто ходим по пространству. Не забываем ваше дыхание – это музыка. 2. Ходим и встречаемся глазами с разными партнерами. Если вы уже кого-то увидели, не делайте вид, что контакта не произошло. 3. Ходим и пытаемся удерживать взгляд как можно дольше, не прекращая движения. Можно встречаться глазами на разной части пространства. 4. Ходим спиной вперед и удерживаем долго взгляд. Создаем себе безопасное положение оглядываниями.

*Вторая серия:* 1. Свободно ходим, но как только кто-то прекратил движение и замер, вся группа должна замереть. И наоборот, кто-то пошел, и вся группа двигается. 2. Стараемся сбить ритм, ломаем его.

*Вопросы для обсуждения:* Что интересного заметили для себя? В теле? В чувствах?

Какие стили родительского стиля воспитания вы знаете? Примеры, которые вы наблюдали.

#### **б) Проигрывание стиля**

*Инструкция:* «Давайте, посмотрим как тот или иной стиль влияет на ребенка и вас. Остановимся на трех часто используемых стилях авторитарный, либеральный и демократический.

*Авторитарный (родитель):* «Почему 2? Сегодня никуда не идешь, будешь учить! Быстро поел и за уроки».

*Либеральный:* «Ну 2, так 2. Что поделать. Ну, подучи сам и справишь».

*Демократический:* «Ты чем-то расстроен? Что-то было не понятно на уроке?»

Хорошо, отдыхай, а потом мы с тобой вместе разберем».

### **Теоретическая часть**

Любовь к ребенку — эмоциональная близость и взаимопонимание — не является врожденной способностью матери и отца и не возникает по мановению волшебной палочки с рождением ребенка. Способность его любить формируется в практике родительства, в процессе совместной деятельности и общения с ребенком, принося матери и отцу ощущения счастья, полноты самореализации и самозавершенности. Ребенок в своем развитии проходит через определенные стадии, но и его родители, семья минуют один закономерный этап за другим, причем у каждого этапа свои специфические задачи, особенности и трудности. В этих условиях взаимоотношения во многом предопределены такими факторами, как семейные ценности и стили воспитания. Стили семейного воспитания, выбранные родителями сегодня и их влияние на эмоциональное благополучие ребенка и есть тема нашего сегодняшней встречи.

Подобно тому, как неповторима личность каждого человека, индивидуальны отношения между супругами, столь же сложны отношения родителей к своему ребенку, неоднозначны стили семейного воспитания. Под стилем семейного воспитания понимается совокупность родительских стереотипов, воздействующих на ребенка. Наблюдения за воспитанием детей в различных семьях позволили психологам составить описание различных типов воспитания.

А.Болдуин выделил два стиля родительского воспитания — демократический и контролирующий.

Демократический стиль характеризуется следующими параметрами: высокая степень вербального общения между родителями и детьми, включенность детей в обсуждение семейных проблем, успешность ребенка при готовности родителей всегда прийти на помощь, стремление к снижению субъективности в видении ребенка.

Контролирующий предполагает существенные ограничения поведения ребенка при отсутствии разногласий между родителями и детьми по поводу дисциплинарных мер, четкое понимание ребенком смысла ограничений.

Требования родителей могут быть достаточно жесткими, но они предъявляются ребенку постоянно и последовательно и признаются ребенком как справедливые и обоснованные.

На основе своих наблюдений другого исследователя Баурминд выделяет три типа детей, характер которых соответствовал определенным методам воспитательной деятельности родителей.

***Авторитетные родители — инициативные, общительные, добрые дети.***

Авторитетные родители, которые любят и понимают детей, предпочитают не наказывать, а объяснять, что хорошо, а что плохо, не опасаясь лишней раз похвалить. Они требуют от детей осмысленного поведения и стараются помочь им, чутко относясь к их запросам. Вместе с тем такие родители обычно проявляют твердость, сталкиваясь с детскими капризами, а тем более с немотивированными вспышками гнева.

Дети таких родителей обычно любознательны, стараются обосновать, а не навязывать свою точку зрения, они ответственно относятся к своим обязанностям. Им легче дается усвоение социально приемлемых и поощряемых форм поведения. Они обычно энергичны и уверены в себе, у них лучше развиты чувство собственного достоинства и самоконтроль, им легче удается наладить хорошие отношения со сверстниками.

***Авторитарные родители — раздражительные, склонные к конфликтам дети.***

Авторитарные родители считают, что ребенку не следует предоставлять слишком много свободы и прав, что он должен во всем подчиняться их воле и авторитету. Не случайно эти родители в своей практике, стремясь выработать у ребенка дисциплинированность, как правило, не оставляют ему возможность для выбора вариантов поведения, ограничивают его самостоятельность, лишают права возражать старшим, даже если ребенок прав. Авторитарные

родители чаще всего не дают себе труда хоть как-то обосновать свои требования. Жесткий контроль над поведением своего ребенка- основа их воспитания, которое не идет дальше суровых запретов, выговоров и нередко — физических наказаний. Наиболее часто встречающийся способ дисциплинарного воздействия — запугивание, угрозы.

Такие родители исключают душевную близость с ребенком, они скупы на похвалы, поэтому между ними и ребенком редко возникает чувство привязанности.

Однако жесткий контроль редко дает положительный результат. У детей при таком воспитании формируется лишь механизм внешнего контроля, развивается чувство вины или страха перед наказанием и, как правило, слишком слабый самоконтроль, если он вообще появляется. Дети авторитарных родителей с трудом устанавливают контакты со сверстниками из-за своей постоянной настороженности, и даже враждебности к окружающим. Они подозрительны, угрюмы, тревожны и вследствие этого — несчастны.

### ***Снисходительные родители — импульсивные, агрессивные дети.***

Как правило, снисходительные родители не склонны контролировать своих детей, позволяя им поступать, как заблагорассудится, не требуя от них ответственности и самоконтроля. Такие родители разрешают детям делать все, что им захочется, вплоть до того, что не обращают внимания на вспышки гнева и агрессивное поведение, в результате которых случаются неприятности. У детей же чаще всего нелады с дисциплиной, нередко их поведение становится просто не управляемым. Как в таких случаях поступают снисходительные родители? Обычно они приходят в отчаяние и реагируют очень остро — грубо и резко высмеивают ребенка, а в порывах гнева могут применить физическое наказание. Они лишают детей родительской любви, внимания и сочувствия.

Детские психиатры утверждают, что семейная атмосфера, насыщенная психическим напряжением взрослых и детей, эмоционально неуравновешенная, формирует детей неуживчивых, истериков или запуганных, мрачных людей.

Детско-родительские отношения имеют для психического здоровья детей первостепенное значение. Механизмы интеграции семьи, в частности взаимоотношение между её членами, играют огромную роль в воспитательном процессе. Их ссоры, обиды влекут за собой значительные последствия.

К детско-родительским отношениям можно отнести следующие понятия:

- доверие
- сопереживание
- принятие
- умение выслушать
- эмоциональность

### • Упражнение «Мой способ реагирования»

1. Уже поздно, ребенку пора идти спать, но ему не хочется, а муж все-таки пытается отправить его в кровать. Вы вмешиваетесь и разрешаете ещё немного поиграть, говоря, что завтра выходной. Муж настаивает на своем. Вы...

2. Муж наказал ребенка, но Вам кажется, что проступок не столь серьезен, и Вы начинаете играть с ребенком. Муж недоволен этим, Вы...

3. Вам обоим нужно задержаться на работе, а с ребенком некому побыть. Вы считаете, что Ваши дела важнее и это должен сделать муж, но он не соглашается. Вы...

*С родителями обсуждаются стили семейного воспитания и его влияние на развитие ребенка.*

### Практическая часть

А теперь предлагаю вам перейти от теории к практике. Ведущим видом деятельности в дошкольном возрасте является игра. С помощью игры ребенка можно научить новому, а так же выстроить и общение. Все мы знаем, что с ребенком НАДО играть, но не всегда знаем ВО ЧТО. Сегодня мы будем учиться играть с детьми, при этом играя друг с другом.

- **Игра: «Пантомима» («Через стекло»)**

А сейчас встаньте в пары и представьте, что вы разделены толстым стеклом и не слышите, что хочет сообщить ваш партнер. Вы можете общаться только с помощью рук.

Варианты диалогов:

- У меня болит горло.
- Выпей горячего чая с вареньем.
- Купи мне мороженого.
- Нельзя, заболеешь.
- Дай мне поиграть твою машинку.
- Нет, я сам хочу поиграть.
- Выходи гулять, будем играть в футбол.
- Я еще не ел.

#### • **Игра: «Я умею»**

А теперь я приглашаю вас выступить на сцене. По одному выходите к микрофону и продолжит фразу: «Я умею....», а затем покажите свое умение. Остальные в это время должны слушать внимательно, так как каждое умение может быть названо только один раз. Если кто-то не сумеет вспомнить, что он еще умеет делать из неназванного, выбывает из игры. Выигрывает тот, кто выступит последним.

#### • **Игра: «Гармоничный танец»**

В игре участвуют парно. Один закрывает глаза (лучше надеть повязку). Встают друг напротив друга, легко прикасаются ладонями. Звучит плавная музыка. Ведущий делает плавные движения руками, телом, приседает, слегка отходит в стороны, вперед, назад. Задача ведомого следовать за руками ведущего и повторять его движения, не потеряться

#### **О роли игры с детьми.**

Игре не обязательно выделять время, играйте с ребенком между делом. Например, по пути в детский сад пусть он жестами опишет, что ему снилось, а вы угадываете или по пути из детского сада вы опишете ему свой день, а



угадывать будет он. Во вторую игру можно поиграть, когда у вас гости. А в третью всей семьей. Это непременно сблизит вас и даст почувствовать вашему ребенку эмоциональную близость с вами.

Подведя итог нашей сегодняшней встречи, хочется сказать, что психологическое благополучие в семье, его климат, в основном зависит только от вас, от ваших эмоций, душевного равновесия, эмоциональной стабильности.

Климат семьи – индикатор того, как все-таки в доме живет ребенок, что чувствует он, находясь с вами, унижен ли или парит ли в небесах. Чем более ориентированы родители на представление возможности выбора ребенку, понимают и чувствуют, чего хочет ребенок, чем больше уделяют ему внимания и ребенок занимает важное место в их жизни, а так же чем более четко описывают они свои требования, сдерживают обещания, тем более благополучен ребенок.

### **Рефлексия**

А сейчас я предлагаю Вам нарисовать герб вашей семьи. Расскажите в рисунке какая она ваша семья, думаете ли вы внести в ваше общение с ребенком какие изменения.

Что было важного для вас на этом занятии и что именно (звучит спокойная музыка).

### **Домашнее задание**

Заполнить таблицу

Что меня огорчает в моем ребенке	Что меня радует в моем ребенке

## **Занятие 4. «Что такое безусловное принятие?»**

**Цель:** Познакомить родителей с безусловным принятием и показать какие причины мешают им безусловно принимать своего ребенка.

**Задачи:**

- Создать условия для понимания родителями своей роли в воспитании и обучении ребенка
- Помочь родителям оценить стиль своего взаимодействия с ребенком и изменить его, если необходимо.
- Отрабатывать навыки конструктивного взаимодействия с ребенком.

**Ход занятия**

**Разминка**

- *Упражнение «Поиграем в ассоциации».*

Ведущий с микрофоном подходит к каждому и просит закончить начатое предложение:

- Мой ребенок, мне...
- Я взяла и поставила ребенка в угол и подумала...
- В детстве я однажды...
- Ребенок для меня...
- В моем ребенке есть недостатки, но..
- Пожалуй, единственное, чего мне не хватает сейчас....
- Как здорово, что в моей жизни есть...
- Мне в моей жизни встречались...
- До сих пор помню, как...
- Была ситуация, когда...

- Если уж на кого можно положиться...
- Это было давно, но я...

*Какие чувства вызвало это упражнение? (По кругу.)*

### **Теоретическая часть**

Нередко можно услышать от родителей такое обращение к сыну или дочке: «Если ты будешь хорошим мальчиком (девочкой), то я буду тебя любить». Или: «Не жди от меня хорошего, пока ты не перестанешь... (драться, лениться, губить), не начнешь... (хорошо учиться, помогать по дому, слушаться)».

Приглядимся: в этих фразах ребенку прямо сообщают, что его принимают условно, что его любят (или будут любить), «только если...». Условное, оценочное отношение к человеку вообще характерно для нашей культуры. Такое отношение внедряется и в сознание детей.

Причина широко бытующего оценочного отношения к детям кроется в твердой вере, что награды и наказания – главные воспитательные средства. Похвалишь ребенка – и он укрепитесь в добре, накажешь – и зло отступит. Но вот беда: они не всегда безотказны, эти средства. Кто не знает и такую закономерность: чем больше ребенка ругают, тем хуже он становится. Почему же так происходит? А потому, что воспитание ребенка – это вовсе не дрессура. Родители существуют не для того, чтобы вырабатывать у детей условные рефлексы.

Психологами доказано, что потребность в любви, в принадлежности, то есть **нужности другому**, одна из фундаментальных человеческих потребностей. Ее удовлетворение – необходимое условие нормального развития ребенка. Эта потребность удовлетворяется, когда вы сообщаете ребенку, что он вам дорог, нужен, важен, что он просто хороший. Такие сообщения содержатся в приветливых взглядах, ласковых прикосновениях, прямых словах: «Как хорошо, что ты у нас родился», «Я рада тебя видеть», «Ты мне нравишься», «Я люблю,

когда ты дома», «Мне хорошо, когда мы вместе...»

Известный семейный терапевт Вирджиния Сатир рекомендовала обнимать ребенка несколько раз в день, говоря, что четыре объятия совершенно необходимы каждому просто для выживания, а для хорошего самочувствия нужно не менее восьми объятий в день! И, между прочим, не только ребенку, но и взрослому.

Конечно ребенку подобные знаки безусловного принятия особенно нужны, как пища растущему организму. Они его **питают эмоционально**, помогая психологически развиваться. Если же он не получает таких знаков, то появляются эмоциональные проблемы, отклонения в поведении, а то и нервно-психические заболевания.

Бывают ситуации, когда родители делают вид, будто принимают большую часть поступков своих детей, но это означает лишь то, что они хотят казаться добрыми, а значит, их одобрение в определенной степени неискренне. Они скрывают свое неприятие за внешней снисходительностью. Однако как бы взрослый ни пытался скрыть свое раздражение или гнев, он неизбежен выдаст себя одним из «невербальных сообщений» (например, насупленные брови, особый тон голоса, определенная поза, напряженность лицевых мышц). В такие моменты ребенок прекрасно понимает, что родителям не нравится, как он себя ведет. Если родители часто демонстрируют «неискреннее принятие», то детям может начать казаться, что их не любят. Это заставит их постоянно быть настороже, испытывать чувство неуверенности. Дети начинают сомневаться в искренности своих родителей, не доверяют им. Поэтому стараясь быть терпимыми даже к такому поведению детей, которое им не нравится, родители наносят серьезный ущерб своим взаимоотношениям с детьми и в конечном счете вредят их душевному здоровью. Родителям не следует пытаться расширять свою «зону принятия» до неприемлемых для них самих размеров. Гораздо важнее делать свои отношения с детьми искренними и открытыми.

## Практическая часть

### ▪ Упражнение «Социограмма».

**Инструкция.** Необходимо в круге изобразить кружочками всю семью.

Затем проходит обсуждение полученных результатов:

- Как вы думаете, как ощущает себя ребенок в вашей семье?

### ▪ Упражнение «Круг нашей жизни».

**Задание.** Изобразить срез одного типичного дня. Сколько времени уходит на сон, на работу, на общение с друзьями, с супругом, на досуг, на одиночество, на самообразование, на общение с ребенком. Штриховкой условно разделить круг на 4 части (по 6 часов).

**Обсуждение:**

- Довольны ли вы тем, как проходит ваш день?
- Пусть в идеале, но какие границы хотелось бы изменить в этом круге?
- Что легко и что трудно изменить в вашей жизни?
- **Упражнение «Если бы мой ребенок был растением»**

Нарисовать портрет ребенка в виде растения. На обратной стороне листа написать: что это за растение? Где оно живет? Что ему необходимо для развития? Рисунки разложить на столе.. Предложить родителям дать интерпретацию ( на выбор) одного из рисунков с позиции: если бы я увидела это растение, я бы подумала, почувствовала.....

Затем попросить автора работы дать обратную связь: что вы почувствовали во время обсуждения ваших работ? На сколько верны были интерпретации? С чем вы согласны, а с чем-нет? Что еще хотите добавить к тому на обратной стороне листа?

- **Упражнение «Качества взрослого, необходимые ему при взаимодействии с детьми раннего возраста».**

**Цель.** Дать возможность поразмышлять над проблемами, волнующими родителей, обращающихся за консультацией к психологу.

**Содержание.** Упражнение проводится в подгруппе. В течении нескольких минут родители пытаются выделить 2-3 качества, необходимых для успешного взаимодействия с ребенком. Эти качества необходимо представить в виде психологической скульптуры – без слов, а только с помощью невербальных средств общения. Остальные отгадывают, какое качество отражено в скульптуре. Затем проводится обсуждение в кругу. Высказывают свое мнение по поводу выбранных качеств.

- **Упражнение «На безусловную любовь».**

Сядьте по удобнее. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов.

Представьте себе одного за другим всех значимых для вас людей – родителей, мужа, детей, друзей, других. Скажите каждому из них? «Я люблю тебя безусловно. Я принимаю тебя таким, какой ты есть ».

- Найдите среди значимых для вас людей тех, кому вы не можете сказать этого, которых вы не можете принять и любить безусловно.

**Постарайтесь понять:**

- Что именно мешает вам сделать это?
- Какие требования вы предъявляете ему?
- При каких условиях вы могли бы сказать ему: «Я люблю тебя, я принимаю тебя таким, какой ты есть».

- Теперь попробуйте поставить себя на место этого человека. Попробуйте понять, почему он критикует вас или плохо относится к вам? Что происходит в жизни этого человека, когда он общается с вами? Чувствует ли он те условия и требования, которые вы ему выставляете?

**Как вы реагировали на это упражнение? Много ли вы обнаружили людей, которых не можете любить безусловно? Есть ли у вас чувство протеста против самого принципа безусловной любви и поддержки каждому?**

**Подвести родителей к выводу:**

- Можно выражать свое недовольство отдельными действиями ребенка, но не ребенком в целом.
- Можно осуждать действия ребенка, но не его чувства, какими бы нежелательными или «непозволительными» они не были. Раз они у него возникли, значит, для этого есть основания.
- Недовольство действиями ребенка не должно быть систематическим, иначе оно перерастет в неприятие его.
- ***Упражнение «Каким образом можно выразить свое безусловное принятие?»***

Делать это можно разными способами:

1. Приветливыми взглядами.
2. Ласковыми прикосновениями.
3. Прямыми словами:
  - Я рада тебя видеть.
  - Ты мне нравишься.
  - Я люблю, когда мы вместе.
  - Мне хорошо, когда мы вместе.
  - Как хорошо, что ты у меня есть.

**Вывод.** Эти знаки безусловного принятия питают ребенка эмоционально, помогая психологически развиваться. Не желательно скрывать, а тем более копить негативные чувства. Их надо выражать, но выражать особым образом. Можно выражать свое недовольство отдельными действиями ребенка, но не ребенком в целом. Недовольство действиями ребенка не должно быть систематическим, иначе оно перерастает в неприятие его.

## Рефлексия

### **Упражнение «Неоконченные предложения»**

- Я поняла ...
- Мне понравилось ...
- Я почувствовала ...
- Я бы хотела ...
- Меня раздражало ...

### **Домашние задание.**

- Посмотрите, насколько вам удастся принимать вашего ребенка. Для этого, в течение дня (а лучше двух – трех дней), постарайтесь подсчитать сколько раз вы обратились к нему с эмоционально положительными высказываниями (радостным приветствием, одобрением, поддержкой), и сколько – с отрицательными (упреком, замечанием, критикой). Если количество отрицательных обращений равно или перевешивает число положительных, то с общением у вас не все благополучно.
- Закройте на минутку глаза и представьте себе, что вы встречаете своего лучшего друга (или подругу). Как вы показываете, что рады ему, что он вам дорог и близок? А теперь представьте, что это ваш собственный ребенок, вот он приходит домой из ДОУ, и вы показываете, что рады его видеть. Представила? Теперь вам легче будет сделать это на самом деле, до всяких других слов и вопросов. Хорошо, если вы продолжите эту встречу в том же духе в течение еще нескольких минут. Не бойтесь «испортить» его, ребенка, в течение этих минут, это совершенно невыносимо.
- Обнимайте вашего ребенка не менее четырех раз в день.
- Выполняя два предыдущих задания, обратите внимание на реакции ребенка, да и на свои собственные чувства тоже.
- Написать список заповедей, обычаев, правил, запретов своей семьи.



## **Занятие 5. Вместе веселей!**

**Цель:** Знакомство родителей с «зоной ближайшего развития ребёнка» и с ситуациями, когда их помощь будет только помехой в развитии детей.

### **Задачи**

- разобрать типичные ошибки родителей в желании помочь своему ребёнку
- позать способы правильного реагирования на просьбу детей о помощи

### **Ход занятия**

#### **Разминка**

- **Упражнение «Цвет твоего настроения»**

Закройте глаза и представьте цвет своего настроения. Цвет настроения своего соседа. Сосед подтверждает или опровергает предположение. Действие по часовой стрелке.

- **Упражнение “Чем я замечательна как мать (отец)?”**

Каждый участник анализирует себя как родителя, отмечая позитивные моменты в воспитании детей.

### **Теоретическая часть**

Давайте рассмотрим следующую ситуацию: Вы подарили своему ребёнку конструктор. Он сразу принялся из него что-то строить. Но через пять минут подошел к вам и попросил о помощи. А вы в ответ: Ты, что маленький? Сам разбирайся! Видишь мне некогда! Ребенок расстроился и отошел, но к конструктору больше не подходил.

**Как вы считаете, правильно ли поступил отец? И как следовало поступать в этой ситуации.?**

Таким образом, . «Если ребёнку трудно и он готов принять вашу помощь, обязательно помогите ему». Это правило - не просто добрый совет. Оно опирается на психологический закон, открытый выдающимся психологом Львом Семёновичем Выготским. Он назвал его «зоной ближайшего развития

ребёнка». Каждый родитель должен непременно знать об этом законе. Расскажу о нём вкратце. По мере развития ребёнка круг дел, которые он начинает выполнять самостоятельно, увеличивается за счёт тех дел, которые он раньше выполнял вместе со взрослыми. Другими словами, завтра ребёнок будет делать сам то, что сегодня он делал вместе с мамой, и именно благодаря тому, что это было «с мамой». Зона дел вместе - это золотой запас ребёнка, его потенциал на ближайшее будущее. Вот почему её называли зоной ближайшего развития.

Представим себе, что у одного ребёнка это зона широкая, то есть родители с ним много занимаются, а у другого узкая, так как родители часто предоставляют его самому себе. Первый ребёнок будет развиваться быстрее, чувствовать себя увереннее, успешнее, благополучнее.

Теперь мы подошли к тому, чтобы сформулировать Правило целиком. **«Если ребёнку трудно, и он готов принять вашу помощь, обязательно помогите ему. При этом: 1. Возьмите на себя только то, что он не может выполнить сам, остальное предоставьте делать ему самому. 2. По мере освоения ребёнком новых действий постепенно передавайте их ему».**

Следующий пример хорошо иллюстрирует смысл дополнительных пунктов этого правила. Многим из вас, наверное, доводилось учить ребёнка кататься на двухколёсном велосипеде. Обычно начинается с того, что ребёнок садится на седло, теряет равновесие и норовит упасть вместе с велосипедом. Вам приходится, схватив одной рукой руль, другой седло, удерживать велосипед в вертикальном положении. На этом этапе почти всё вы делаете сами: вы везёте велосипед, а ребёнок лишь неумело и нервно пытается крутить педали. Однако через некоторое время вы обнаруживаете, что он начал сам выправлять руль, и тогда вы постепенно ослабляете свою руку. Ещё через некоторое время оказывается, что вам можно оставить руль и бежать сзади, лишь поддерживая седло. Наконец, вы чувствуете, что можете временно отпустить седло, давая ребёнку проехать самостоятельно несколько метров, хотя готовы подхватить его снова в любую минуту. И вот настает момент, когда он уверенно едет сам! Если присмотреться к любому новому делу, которое дети осваивают с вашей

помощью, многое окажется похожим.

Обычно дети активны, и они постоянно стремятся взять на себя то, что делаете вы. Стремление ребёнка завоевать всё новые «территории» дел очень важно, и его следует охранять как зеницу ока. Здесь родителей подстерегает двойная опасность. Опасность первая: слишком рано переложить свою часть на ребёнка. В нашем примере с велосипедом это равносильно тому, чтобы уже через пять минут отпустить руль, и седло. Неизбежное в таких случаях падение может привести к тому, что у ребёнка пропадёт желание садиться на велосипед.

Вторая опасность — наоборот, слишком долгое и настойчивое участие родителя, так сказать, занудливое руководство, в совместном деле. Представьте себе: родитель, держа велосипед за руль и за седло, бежит рядом с ребёнком день, второй, третий, неделю... Научится ли тот ездить самостоятельно? Едва ли. Скорее всего, ему вообще надоест это бессмысленное занятие. А уж присутствие взрослого — непременно!

Что делать в той ситуации, когда ваш ребёнок чем-то занят, что-то делает, но делает, по вашему мнению, «не так», плохо, с ошибками? Почему часто дети отвергают помощь, ведь родители действуют из лучших побуждений? Как же не заметить и не поправить? Вам хочется вмешаться, научить, показать. И вот вы не выдерживаете: «Подожди, - говорите вы, - надо не так, а вот так». Но ребёнок недовольно отвечает: «Не надо, я сам». Вообще разные дети по-разному реагируют на родительские «не так»: одни грустнеют и теряются, другие обижаются, третьи бунтуют. «Раз плохо, не буду вообще!». Как будто бы реакции разные, но все они показывают, что детям не по нраву такое общение. Почему? Чтобы лучше это понять, давайте вспомним себя детьми. Как долго у нас самих не получалось написать букву, чисто подмести пол или ловко забить гвоздь? Теперь эти дела нам кажутся простыми. Так вот, когда мы показываем и навязываем эту «простоту» ребёнку, которому на самом деле трудно, то поступаем несправедливо. Ребёнок вправе на нас обижаться. Посмотрим на годовалого малыша, который учится ходить. Вот он отцепился от вашего пальца, и делает первые неуверенные шаги. При каждом шаге с трудом

удерживает равновесие, покачивается, напряжённо двигает ручонками. Но он доволен и горд! Мало кому из родителей придёт в голову поучать: «Разве так ходят? Смотри, как надо!» Или: «Ну и что ты всё качаешься? Сколько раз я тебе говорила, не маши руками! Ну-ка пройди еще раз, и чтобы всё было правильно» омично? Нелепо? Но так же нелепы с психологической точки зрения любые критические замечания, обращённые к человеку (ребёнку ли, взрослому), который учится что-либо делать сам! Как же научить, если не указывать на ошибки? Да, знание ошибок полезно и часто необходимо, но указывать на них нужно с особенной осторожностью.

Во-первых, не стоит замечать каждую ошибку; во-вторых, ошибку лучше обсудить потом, в спокойной обстановке, а не в тот момент, когда ребёнок увлечён делом; наконец, замечания всегда надо делать на фоне общего одобрения. В этом искусстве нам стоит поучиться у самих детей. Спросим себя: знает ли порой ребёнок о своих ошибках? Согласитесь, часто знает - так же, как ощущает нетвёрдость шагов годовалый малыш. А как он к этим ошибкам относится? Оказывается, более терпимо, чем взрослые. Почему? А он доволен уже тем, что у него что-то получается, ведь он уже «идёт», пусть пока нетвёрдо. К тому же, он догадывается: завтра получится лучше!

Мы, родители, замечаниями хотим скорее добиться лучших результатов. А получается часто совсем наоборот. Итак, в тех ситуациях, когда ребёнок чем-то занят, стоит руководствоваться **Правилом**: «Не вмешивайтесь в дело, которым занят ребёнок, если он не просит помощи. Своим невмешательством вы будете сообщать ему: «С тобой всё в порядке! Ты, конечно, справишься!»

Всё зависит от причин «непослушания» вашего ребёнка. Возможно, вы ещё не прошли с ним весь необходимый путь. Ведь это вам кажется, что ему одному легко расставить все игрушки по местам. Наверное, если он просит «давай вместе», то это не зря: возможно, ему ещё трудно организовать себя, а может быть, ему нужно просто ваше участие, моральная поддержка. Но чаще корень негативного упорства и отказа лежит в отрицательных переживаниях. Это

может быть проблема самого ребёнка, но чаще она возникает между вами и ребёнком, в ваших взаимоотношениях с ним. Не следует занимать позицию над ребёнком; дети к ней очень чувствительны, и против неё восстают все живые силы их души. Тогда-то они и начинают сопротивляться «необходимому», не соглашаться с «очевидным», оспаривать «бесспорное». Сохранить позицию на равных не так-то легко: иногда требуется немалая психологическая и житейская изобретательность. Л.С. Выготский нашёл, что ребёнок легче и быстрее учится организовывать себя и свои дела, если на определённом этапе ему помочь некоторыми внешними средствами. Ими могут быть картинки для напоминания, список дел, записки, схемы или написанные инструкции. Заметьте, подобные средства - это уже не слова взрослого, это их замена. Ребёнок может пользоваться ими самостоятельно, и тогда он оказывается на полпути к тому, чтобы справиться с делом самому. Еще одна частая причина конфликтов - излишне заботливые родители, которые хотят для своих детей больше, чем сами дети. Такие ситуации напоминают анекдот: - Бегут по перрону люди, торопятся, опаздывают на поезд. Поезд тронулся. Еле-еле догоняют последний вагон, вскакивают на подножку, им кидают вдогонку вещи, поезд уходит. Оставшиеся на перроне в изнеможении падают на чемоданы и начинают громко хохотать. «Чему вы смеётесь?» - спрашивают их. - «Так ведь уехали-то наши провожающие!». Если такое случается в вашей семье, обратите особое внимание на **Правило 3. «Постепенно, но неуклонно снимайте с себя заботу и ответственность за личные дела вашего ребёнка и передавайте их ему»**. Процесс передачи ответственности ребёнку за его дела очень непросто. Его надо начинать с мелочей. Но даже по поводу этих мелочей родители очень тревожатся. Это и понятно: ведь приходится рисковать временным благополучием своего ребёнка. Возражения бывают примерно такие «Как же мне его не будить, ведь он обязательно проспит, и тогда будут большие неприятности в школе!» Или: «Если не буду заставлять её делать уборку, она не будет это делать сама!». Как это ни парадоксально звучит, но ваш ребёнок нуждается в отрицательном опыте, конечно, если тот не угрожает его жизни и

здоровью. Данную истину можно записать как **Правило 4. «Дозволяйте вашему ребёнку встречаться с отрицательными последствиями своих действий (или своего бездействия)»**. Только тогда он будет взрослеть и становиться «сознательным». Наше Правило 4 говорит о том же, что и известная пословица «На ошибках учатся». Нам приходится набираться мужества и сознательно давать детям делать ошибки, чтобы они научились быть самостоятельными.

### **Практическая часть.**

- *Упражнение «Совместное рисование»*
- *Упражнение «Садовник»*

Садовник (воспитатель) идёт по саду, подходит к каждому участнику и предлагает название того растения, которым каждый будет в его саду. - Ты будешь яблоней. А ты сиренью... лилией, лопухом, розой, подорожником... - **Что вы почувствовали, когда вам назвали ваше растение? Кем бы вы хотели быть в этом саду?** Встаньте так и там, где бы вам в саду было комфортно и с кем рядом комфортно. А теперь пришёл садовник и решил, что такое расположение ему неудобно, и... пересадил всех вместе (собрать участников в кучу), да ещё и постриг (всех посадить на корточки).

**Какие у вас были чувства, когда вам навязывали другое решение? У кого вызвало чувство протеста, сопротивления?** Так и в любви к детям... Мы навязываем им своё понимание мира, комфорта, «создаём условия», по принципу того садовника.

- **Разыгрывание и анализ проблемных ситуаций в паре**

- 1) **Ситуация 1.** Ребенок увлечённо возится с пазлами. НО у него мало чего получается. Он подбирает пазлы, да все неудачно. Он уже стал уставать. Ваши действия. ».
- 2) Сын дошкольник рисует письмо бабушке. Вы заглядываете через плечо. Письмо-рисунок трогательное, да вот только рисунок корявый, да и

ошибок много в подписанном пожелании: все эти знаменитые детские «зеркальные» буквы. Ваши действия.

## **Рефлексия**

### ***Упражнение “Мне сегодня...”***

#### **Домашнее задание**

Выберите для начала какое-нибудь дело, которое не очень хорошо получается у вашего ребёнка. Предложите ему: «Давай вместе сочинять, рисовать сказку про..Посмотрите на реакцию ребенка, если он проявит готовность, займитесь с ним вместе. Вместе нарисуйте сюжет. Внимательно следите за моментами, когда можно ослабить вашеучастие,но не делайте это слишком резко.

Обязательно отметьте первые успехи ребенка.

2) Выберите пару новых дел, которые вы хотели бы, чтобы ребёнок научился делать сам. Повторите ту же процедуру. Снова поздравьте с успехами его и себя.

1) Обязательно в течение дня поиграйте, поболтайте, поговорите по душам с ребёнком, чтобы время, проводимое вместе с вами, было для него положительно окрашено. Рефлексия для родителя: - Что для детей является душевная связь с родителями? - Где мой ребенок в психологическом пространстве семьи? - Что мы делаем вместе с ним? - Обсуждение правил для детей и рисование рисунков по сюжетам своей сказки в кругу семьи.

## **Занятие 6. «А я хорошо слышу и понимаю своего ребенка?»**

**Цель:** Познакомить родителей с правилами и преимуществами активного способа слушания

**Задачи:**

- Помочь родителям освободиться от деструктивного влияния негативных эмоций.
- Познакомить с типами родительских высказываний, мешающих активному слушанию.

### **Ход занятия**

#### **Разминка**

- **Упражнение «Разговор рук»**

Участники группы встают в два ряда напротив друг друга и закрывают глаза. Ведущий меняет местами некоторых участников. Включает мелодичную музыку. Слушайте музыку и попробуйте сказать руками: - Я хочу с тобой познакомиться. - Я рад встрече. - Я чувствую твоё плечо и поддержку. - Я всегда приду на помощь. - Я достаточно сильна, чтобы поддержать тебя. - Я хочу передать тебе твою нежность. - Сейчас мы будем прощаться и пожелаем друг другу добра. Снова поменять местами некоторых участников. Открыть глаза и сесть в круг. Ваши ощущения? Обсуждение домашнего задания

- **Упражнение «Подарок»**

**Инструкция:** участники по очереди дарят подарок своему соседу слева, но делают это невербально, то есть без слов. После завершения круга каждый говорит, какой подарок он получил.

#### **Теоретическая часть**

Часто причины трудностей ребёнка бывают спрятаны в сфере его чувств. Тогда практическими действиями - показать, научить, направить ему не сможешь. В таких случаях лучше всего... его послушать. Правда, иначе, чем



мы привыкли.

Слушание может быть пассивным (безмолвное) и активным (рефлексивное). Безмолвное слушание предполагает минимум ответных реакций («Да, да», «Я тебя слушаю», поддерживающее выражение лица, кивание в знак согласия. Вспомним типичные приемы такого слушания:

1. Глухое молчание.
2. Угу – поддакивание ("ага", "угу", "да-да", "ну", кивание подбородком и т.п.)
3. Эхо - повторение последних слов собеседника.
4. Зеркало-повторение последней фразы с изменением порядка слов.
5. Парафраз -передача содержания высказывания партнера другими словами.
6. Побуждение -междометия и другие выражения, побуждающие собеседника продолжить прерванную речь ("Ну и...", "Ну и что дальше?", "Давай-давай" и т.п.).
7. Уточняющие вопросы -вопросы типа "Что ты имел в виду, когда говорил "эсхатологический".
8. Наводящие вопросы -вопросы типа Что? Где? Когда? Почему? Зачем? Расширяющие сферу, затронутую говорящим, нередко такие вопросы являются по существу уводящими от линии, намеченной рассказчиком.
9. Оценки, советы.
10. Продолжения- когда слушающий вклинивается в речь и пытается завершить фразу, начатую говорящим, "подсказывает слова".
11. Эмоции-"ух", "ах", "здорово", смех, "ну-и-ну", "скорбная мина" и пр.
12. Высказывания, не относящиеся к делу или относящиеся лишь формально ("а в Гималаях все иначе" и следует рассказ о Гималаях, "кстати о музыке..." и следует информация о музыке).

А если ребенку важно высказаться и быть выслушанным, такого слушания может быть вполне достаточно. Но когда у ребенка есть

эмоциональная проблема ( он расстроен, обижен, потерпел неудачу, когда обошлись с ним грубо) его надо активно выслушать. Активное слушание создает отношения тепла, облегчает решение проблем ребенка. Приемами активного слушания являются: пересказ, отражение чувств, уточнение, резюмирование (подведение итогов) Пересказ – это изложение своими словами то, что сказал собеседник. Ключевые слова пересказа – это «Ты говоришь...», «Как я понимаю...» Пересказ является своеобразной обратной связью ребенку: «Я тебя слышу, слушаю и понимаю».

Уточнение (выяснение) относится к непосредственному содержанию того, что говорит другой человек. Например: «Объясни, пожалуйста, что это значит?», «Не повторишь ли еще раз?» Уточнение следует отличать от выпрашивания. Выпрашивание может разрушить желание говорящего сообщать что-либо.

Отражение чувств – это проговаривание чувств, которые испытывает другой человек. «Мне кажется, ты обижен». «Ты чувствуешь себя расстроенным». Чувства надо называть в утвердительной форме, так как вопрос меньше вызывает сочувствия. Этот прием способствует установлению контакта, и повышает желание другого человека рассказывать о себе.

Проговаривание подтекста заключается в дальнейшем проговаривании мыслей собеседника. Оно не должно превращаться в оценивание.

Например: «Ты мог бы быть и поскромнее». Оценивание блокирует желание рассказывать о проблеме.

Резюмирование используется в продолжительных беседах и переговорах («Итак, мы договорились с тобой, что»)

Активно слушать ребёнка - значит возвращать ему в беседе то, что он вам поведал, при этом обозначив его чувство.

Обратите внимание на некоторые важные особенности и дополнительные правила беседы по способу активного слушания. Во-первых,

если вы хотите послушать ребёнка, повернитесь к нему лицом. Очень важно также, чтобы его и ваши глаза находились на одном уровне. Если ребёнок маленький, присядьте около него, возьмите его на руки или на колени; можно слегка притянуть ребёнка к себе, подойти или придвинуть свой стул к нему поближе. Ваше положение по отношению к нему и ваша поза - первые и самые сильные сигналы о том, насколько вы готовы его слушать и слышать. Во-вторых, если вы беседуете с расстроенным или огорчённым ребёнком, не следует задавать ему вопросы. Желательно, чтобы ваши ответы звучали в утвердительной форме. Например: Сын (с мрачным видом): Не буду больше водиться с Петей! Родитель: Ты на него обиделся. Возможные неправильные реплики: - А что случилось? - Ты что, на него обиделся? Дело в том, что фраза, оформленная как вопрос, не отражает сочувствия. Часто на вопрос: «Что случилось?» огорчённый ребёнок отвечает: «Ничего!», а если вы скажете: «Что-то случилось...», то ребёнку легче начать рассказывать о случившемся. В-третьих, очень важно в беседе «держаться паузу». После каждой вашей реплики лучше всего помолчать. Помните, что это время принадлежит ребёнку; не забивайте его своими соображениями и замечаниями. Пауза помогает ребёнку разобраться в своем переживании и одновременно полнее почувствовать, что вы рядом. В-четвертых, в вашем ответе также иногда полезно повторить, что, как вы поняли, случилось с ребёнком, а потом обозначить его чувство. Например: Сын (с мрачным видом): Не буду больше водиться с Петей! Отец: Не хочешь с ним больше дружить. (Повторение) Сын: Да, не хочу... Отец (после паузы): Ты на него обиделся... (Обозначение чувств). Хочется отметить, что беседа по способу активного слушания очень непривычна для нашей культуры. Однако этот способ быстро завоевывает ваши симпатии, как только вы увидите результаты, которые он дает. Их, по крайней мере, три. Они также могут служить признаками того, что вам удаётся правильно слушать ребенка:

1. Исчезает или, по крайней мере, сильно ослабевает отрицательное переживание ребёнка. Здесь сказывается замечательная закономерность: разделённая радость удваивается, разделённое горе уменьшается вдвое.

2. Ребёнок, убедившись, что взрослый готов его слушать, начинает рассказывать о себе всё больше: тема повествования (жалобы) меняется, развивается. Иногда в одной беседе неожиданно разматывается целый клубок проблем и огорчений.

Психологи выделили несколько типов родительских высказываний, мешающих активному слушанию. К ним относятся следующие:

- Приказы, команды. «Сейчас же перестань!» «Убери!» «Замолчи!»
- Предупреждения, предостережения, угрозы. «Если ты не прекратишь плакать, я уйду». Еще раз это повторится, и я возьмусь за ремень!»
- Мораль, нравоучения, проповеди. Ты обязан себя вести как подобает. «Ты должен уважать взрослых.»
- Советы, готовые решения. «Я бы на твоём месте дал сдачи!»
- Доказательства, логические доводы, нотации, «лекции». «Пора бы знать, что перед едой надо мыть руки». «Сколько раз я тебе говорила!»
- Критика, выговоры, обвинения. «На что это похоже!» «Опять все сделала не так!»
- Похвала.
- Обзывание, высмеивание. «Плакса-вакса». «Не будь лапшой».
- Догадки, интерпретации. «Небось, опять подрался» «Я все равно вижу, что ты меня обманываешь..»
- Выспрашивание, расследование. «Ну почему ты молчишь?» «Что же вс
- Уговоры, увещевания, сочувствие на словах. «Успокойся.» «Не обращай внимания».
- Отшучивание, уход от разговора. «Не до тебя». «Вечно ты со своими жалобами».

## Практическая часть

- **Упражнение "Пересказ по -новому»**

Работа в парах для тренировки приема пересказа. Один партнер слушает и пересказывает, возвращая мысли собеседнику. Затем нужно поменяться ролями. Тема для обсуждения должна быть та, которая, по мнению родителей, тревожит ребенка. Ведущий предлагает поделиться впечатлениями после проведенного упражнения.

- **Упражнение «Отражение чувств ребенка»**

Родителям предлагаются ситуации, а они должны описать чувства, которые испытывает ребенок и то, что бы они ответили ему в этих случаях.

	<b>Ситуация и слова ребенка</b>	<b>Чувства ребенка</b>	<b>Ваш ответ</b>
1	Сегодня, когда я выходил из дома, мальчишка– хулиган выбил у меня из рук портфель и все из него высыпалось.	Огорчение, обида.	Ты очень расстроилась, тебе было очень обидно.
2	Ребенку сделали укол, он плачет «Доктор плохой.»	Физическая боль, злость.	Тебе стало больно и ты разозлилась.
3	Старший сын говорит маме: «Ты всегда ее защищаешь, говоришь: маленькая, маленькая, а меняникогда не жалеешь».	Обида	Тебе хочется, чтобы я тебя тоже защищала.
4	Сегодня на занятии по математике я ничего не поняла и сказала об этом воспитателю, а все дети засмеялись.	Стыд, обида.	Тебе было очень неловко.
5	Ребенок роняет чашку, та разбивается: «Ой моя чашечка».	Страх, досада.	Ты испугалась, тебе стало жаль такую красивую чашку.

- **Упражнение «Слухачи»**

**Цель:** Научиться эффективному слушанию.

Члены группы делятся на пары. Один человек должен что-то в течение трех минут рассказывать какую-либо интересную историю из своей жизни, а второй должен мимикой, жестами, выражением лица и другими невербальными и вербальными способами продемонстрировать свое внимание и интерес к информации.

- **Упражнение «Найди ошибку»**

Попробуйте определить к какому типу ошибочных высказываний относятся ответы родителя:

Девочка пяти лет – отцу (плачет): «Посмотри, что он (брат двух с половиной лет) сделал с моей куклой. Нога теперь болтается».

Папа: «Да действительно, а как это случилось?»

Дочь: «Не знаю! Моя ку-у-колка моя...»

Папа: «Ну успокойся, Давай что-нибудь придумаем».

Дочь: «Не могу, ку-у-колка моя...»

Папа (радостно): «О, я придумал! Представь себе, что она попала в аварию и стала инвалидом: симпатичный такой инвалидчик». (Улыбается)

Дочь (плачет сильнее): Не смейся. Я его тоже обижу».

Папа: «Что это ты такое говоришь! Чтобы я никогда таких слов больше не слышал!»

Дочь: «Я пойду к маме».

## **Рефлексия**

### **Домашнее задание.**

Попробуйте применить полученные знания в повседневном общении с ребёнком: замечайте моменты его различных переживаний, когда он обижен, расстроен, боится, не хочет, устал, рассержен, радостен, нетерпелив, увлечён...

и называйте их в вашем обращении к нему. Не забывайте о повествовательной (не вопросительной) форме вашей реплики и о паузе после ваших слов.

2) Предложите своему ребёнку завершить следующие предложения: У меня лучше всего получается..... Я люблю..... Мне грустно когда..... Я быстро устаю от..... Я сержусь если..... Я радуюсь

когда..... . Рефлексия для родителя: - Как чувствует себя мой ребенок в семье? - Что мы делаем вместе каждый день? - Сколько времени я с ним играю? - Нужны ли в нашей семье правила?

## **Занятие 7. Чувства родителей. Как поступать с ними?**

Цель: Познакомить родителей с эффективными техниками общения с детьми о собственных переживаниях

Задачи:

- Показать слабые стороны родительских «Ты-сообщений»
- Охарактеризовать пользу «Я-сообщений»

### **Ход занятий**

#### **Разминка**

- Упражнение «Цвет моего настроения»
- Упражнение «Ассоциации».

Записать образы, связанные с высказыванием, которые пришли вам в голову.

Если вы и ваш ребенок цветы, то какие...

Если вы и ваш ребенок животные, то какие...

Если вы и ваш ребенок цвета, то какие...

Если вы и ваш ребенок настроение, то какое...

Если вы и ваш ребенок музыка, то какая...

### **Теоретическая часть**

Думаю, на протяжении всех предыдущих уроков у вас неоднократно возникали вопросы: «А как быть с нашими чувствами? Мы, родители, ведь тоже волнуемся и сердимся, устаем и обижаемся. Нам тоже бывает трудно с детьми, иногда даже мучительно... А кто нас будет слушать? Что нам-то делать с нашими собственными переживаниями?». Вопросы эти справедливы, и, конечно, они давно назрели. На этом занятии мы попытаемся на них ответить. Для начала давайте уясним, о каких ситуациях идет речь. Скорее всего, о тех, где больше переживает родитель. Иными словами, эти ситуации обратны тем, которыми мы до сих пор занимались, когда обсуждали эмоциональные



проблемы ребенка. Изобразим эмоции родителя и ребенка в виде двух «стаканов». Когда больше переживает ребенок, его «стакан» полный; родитель же относительно спокоен, уровень в его «стакане» низкий. И другая ситуация: наполнен эмоциями родитель, ребенок же особенно не переживает.

Вот примеры ситуаций второго типа.

1. Подходя к дому, вы встречаете собственного сына: лицо измазано, пуговица оторвана, рубашка вылезла из брюк. Прохожие оглядываются, улыбаются, вам же неприятен вид сына и немного стыдно перед соседями. Однако ребенок ничего не замечает: он прекрасно провел время, а сейчас рад встрече с вами.

2. Малыш с энтузиазмом катает по полу свою машинку. Вы торопитесь на работу, сын мешает, путается под ногами, одним словом, раздражает вас.

Итак, что же делать в подобных случаях, а именно, когда родителей переполняют эмоции?

### **Правило 1.**

**Если ребенок вызывает у вас своим поведением отрицательные переживания сообщите ему об этом**

3. Подросток опять включил магнитофон «на полную катушку». Вам это страшно досаждают.

Правило говорит о том, что чувства, особенно если они отрицательные и сильные, ни в коем случае не стоит держать в себе: не следует молча переносить обиду, подавлять гнев, сохранять спокойный вид при сильном волнении. Обмануть такими усилиями вы никого не сможете: ни себя, ни своего ребенка, который без труда «читает» по вашей позе, жестам и интонации, выражению лица или глаз, что что-то не так. Ведь именно через эти «несловесные» сигналы передается более 90% информации о нашем внутреннем состоянии. И контролировать их очень трудно. Через некоторое время чувство, как правило, «прорывается» и выливается в резкие слова или действия. Как же сказать о своих чувствах ребенку, чтобы это не было разрушительно ни для него, ни для вас?

## **Правило 2.**

**Когда вы говорите своих чувствах ребенку, говорите от ПЕРВОГО ЛИЦА: О СЕБЕ, О СВОЕМ переживании, а не о нем, не о его поведении**

Вернемся к нашим примерам и попробуем, применяя правила сконструировать ответы родителей.

Они могут быть такими:

1. Я не люблю, когда дети ходят растрепанными, и мне стыдно от взглядов соседей.

2. Мне трудно собираться на работу, когда под ногами кто-то ползает, и я все время спотыкаюсь.

3. Меня очень утомляет громкая музыка.

Заметьте, все эти предложения содержат личные местоимения: я, мне, меня. Поэтому высказывания такого рода психологи назвали «Я-сообщениями». Кто-нибудь из родителей мог бы сказать иначе:

1. Ну что у тебя за вид!

2. Перестань тут ползать, ты мне мешаешь!

3. Ты не мог бы потише?!

В таких высказываниях используются слова ты, тебя, тебе. Их можно назвать «Ты-сообщениями». На первый взгляд разница между «Я-» и «Ты-сообщением» невелика. Больше того, вторые привычнее и «удобнее».

Однако в ответ на них ребенок обижается, защищается, дерзит. Поэтому их желательно избегать. Ведь каждое «Ты-сообщение», по сути, содержит выпад, обвинение или критику ребенка. Вот типичный диалог:

- Когда ты, наконец, начнешь убирать свою комнату?! (Обвинение.)

- Ну, хватит, пап. В конце концов, это моя комната!

- Как ты со мной разговариваешь? (Осуждение, угроза.)

- А что я такого сказал?

«Я-сообщение» имеет ряд преимуществ по сравнению с «Ты-сообщением».

1. Оно позволяет вам выразить свои негативные чувства в необидной для

ребенка форме. Некоторые родители стараются подавлять вспышки гнева или раздражения, чтобы избежать конфликтов. Однако это не приводит к желаемому результату. Как уже говорилось, полностью подавить свои эмоции нельзя, и ребенок всегда знает, сердиты мы или нет. И если сердиты, то он, в свою очередь, может обидеться, замкнуться или пойти на открытую ссору. Получается все наоборот: вместо мира – война.

Недавно мне довелось присутствовать при разговоре одиннадцатилетней девочки со своей мамой. Девочка была расстроена и вспоминала, плача, все свои «обиды»: «Ты не думай, что я не понимаю, как когда ты ко мне относишься. Я все вижу! Вот, например, сегодня, когда ты вошла и мы крутили магнитофон, вместо того, чтобы учить уроки, ты разозлилась на меня, хотя ничего не сказала. А я видела, видела это, можешь не отпираться! Я поняла это по тому, как ты посмотрела на меня, даже как повернула голову!».

Такая реакция девочки была прямым следствием скрытого недовольства ее матери. Я подумала: какими же тонкими и наблюдательными «психологами» бывают наши дети, и какой урок преподала эта девочка маме (и мне заодно), разбив холодный лед ненужного молчания и дав выход своим чувствам!

2. «Я-сообщение» дает возможность детям ближе узнать нас, родителей. Нередко мы закрываемся от детей броней «авторитета», который стараемся поддерживать во что бы то ни стало. Мы носим маску «воспитателя» и боимся ее хотя бы на миг приподнять. Порой дети поражаются, узнав, что мама и папа могут вообще что-то чувствовать! Это производит на них неизгладимое впечатление. Главное же – делает взрослого ближе, человечнее.

Недавно я слышала, как одна мама говорила по телефону с десятилетним сыном. Мама (педагог по профессии) рассказывала ему о том, как трудное для нее занятие прошло успешно. «Ты ведь знаешь, – говорила она, – как я волновалась сегодня утром. Но все кончилось хорошо, и я очень рада! И ты рад? Спасибо!». Было приятно наблюдать такую эмоциональную близость между мамой и сыном.

3. Когда мы открыты и искренни в выражении своих чувств, дети

становятся искреннее в выражении своих.

Дети начинают чувствовать: взрослые им доверяют, и им тоже можно доверять. Приведу письмо одной мамы, которая спрашивает, правильно ли она поступила:

«Мы разошлись с мужем, когда сыну было шесть лет. Сейчас ему одиннадцать, и он стал глубоко, осознанно, но больше про себя, скучать по отцу. Как-то вырвалось у него: «С папой я пошел бы в кино, а с тобой не хочется». Однажды, когда сын прямо сказал, что ему скучно и тоскливо, я сказала ему: «Да, сынок, тебе очень грустно, и грустно, наверное, оттого, что нет у нас папы. Да и мне невесело. Был бы у тебя папа, у меня муж, было бы нам жить намного интереснее. Сына как прорвало: прислонился к моему плечу, полились тихие горькие слезы. Всплакнула украдкой и я. Но нам обоим стало легче... Я долго думала об этом дне и где-то в глубине души понимала, что сделала правильно. Не правда ли?». Мама интуитивно нашла правильные слова: сказала мальчику о его переживании (активное слушание), а также рассказала о своем («Я-сообщение»). И то, что обоим стало легче, что мама и сын стали ближе друг к другу, – лучшее доказательство действенности этих методов. Дети очень быстро усваивают от родителей манеру общения. Это касается и «Я-сообщения».

«С тех пор, как я стал использовать «Я-сообщения»,– пишет папа пятилетней девочки,– у дочки почти исчезли просьбы типа: «Дай мне!», «Поиграй со мной!». Чаше звучит «Мне хочется...», «Я не могу больше ждать».

Таким путем родителям гораздо легче узнавать о чувствах и потребностях ребенка.

4. И последнее: высказывая свое чувство без приказа или выговора, мы оставляем за детьми возможность самим принять решение. И тогда – удивительно! – они начинают учитывать наши желания и переживания.

Приведу случай, рассказанный мамой четырехлетнего мальчика. «Пришли мы с сыном в аптеку. Он захотел витамины, я ему купила. Потом он увидел другие, стал и их просить. Я сказала: «Сережа, давай договоримся: когда

эти витамины кончатся, я куплю другие». Но он начал ныть, а потом – толкать меня и кричать, причем так, чтобы слышали окружающие. Мне было очень неприятно и стыдно. Я уже не замечала вокруг никого, не знала, как выйти из положения. И тогда я громко сказала:- Мне ужасно стыдно из-за такой сцены!

И вдруг Сережа оглянулся, посмотрел по сторонам на всех, потом прижался ко мне, обнял за ноги и говорит:

- Мам, пойдем! Как хочешь! Вот сколько скажешь съесть витаминок, столько я и съем. Скажешь одну – съем одну, скажешь две – съем две.

Так мы и пошли домой. Он все время заглядывал мне в глаза и повторял, сколько он съест витаминок».

Научиться посылать «Я-сообщения» непросто, так же, как и активно слушать ребенка. Потребуется тренировка, и на первых порах трудно будет избегать ошибок. Одна из них состоит в том, что иногда, начав с «Я-сообщения», родители заканчивают фразу «Ты-сообщением».

Например: «Мне не нравится, что ты такая неряха!» или «Меня раздражает это твое хныканье!». Избежать этой ошибки можно, если использовать безличные предложения, неопределенные местоимения, обобщающие слова. Например:

- Мне не нравится, когда за стол садятся с грязными руками.

- Меня раздражает, когда дети хнычут.

Следующая ошибка вызвана боязнью выразить чувство истинной силы.

Например, если вы приходите в ужас при виде сына, который бьет по голове кубиком своего младшего братишку, то в вашем восклицании следует выразить силу этого чувства. Фраза «Мне не нравится, когда мальчики так делают», – здесь никак не подходит, ребенок почувствует фальшь.

Эта история – дословный рассказ матери о родительском гневе. «Это было давно, моему сыну тогда было лет шесть. Я, помню, болела, лежала в кровати, а он попросился погулять. Вообще наш двор не очень опасный, к тому же у нас с ним было твердо условлено: гулять только в районе детских площадок (у нас их две, с каждой стороны дома). Мы договорились, что он вернется во столько-то,

спросив время у прохожих. Назначенный час прошел, затем еще час и еще около часа. Я начала ужасно волноваться, наконец, вскочила с кровати и бросилась его искать. Обегала другие возможные и невозможные места – его нигде не было. Забегала домой: не пришел ли, снова бежала искать. Главное, что такое случилось в первый раз, он в общем-то мальчик был послушный. Когда он, наконец, нашелся, я была «на пределе» и решила его проучить «раз и навсегда». Придя с ним домой, я зловещим голосом (у меня внутри все дрожало) сказала: «То, что ты сделал, ни в какие рамки не лезет, и я должна тебя наказать! Выбирай: или я тебя выдеру ремнем, или неделю не буду читать книжку на ночь!». Сын задумался, спрашивает: «А если ремень, то книжечка будет?» «Будет», – мрачно говорю я. «Тогда лучше ремень!» – сказал он. Я ему велела спустить штаны, нашла в шкафу ремень. «Как мне встать?» – спрашивает он. Тут мне как-то стало не по себе (а началось неловкое чувство, когда он с серьезным и задумчивым видом выбрал книжку). Но мысль о том, что надо доводить наказание до конца, заставила меня хлестнуть его ремнем несколько раз. Сразу после этого мне стало очень стыдно. Было чувство, что я унизила маленького человека, который, кстати, в этой истории держался более достойно, чем я со своим «гневом». Да и был ли гнев? Сначала – смертельное волнение, а потом, когда он нашелся, все отлегло и возникло соображение «надо наказать!». Если бы я ему сразу рассказала, как волновалась, думаю, он понял бы все не хуже, и не было бы этого оскорбительного, дурацкого случая. Я уж больше никогда его не била, а когда узнала о «Я-сообщении», то поняла, как выходить из подобных положений».

### **Правило 3.**

**Не требуйте от ребенка невозможного или трудно выполнимого.**

**Вместо этого посмотрите, что вы можете изменить в окружающей обстановке**

К примеру, полуторагодовалый малыш очень интересуется розеткой. Вы беспокоитесь, как бы он не сунул в нее пальцы. Уговоры и запреты не помогают, ссоры с ребенком тем более. Проблема исчезнет, если вы за-

городите розетку какой-нибудь мебелью или купите специальную пробку.

#### **Правило 4.**

#### **Чтобы избегать излишних проблем и конфликтов, соразмеряйте собственные ожидания с возможностями ребенка**

Как видите, это Правило похоже на предыдущее. Идея такова: бесполезно требовать от ребенка невозможного или очень трудного, к чему он еще не готов. Лучше изменить что-то вне его, в данном случае – свои ожидания. Давайте и здесь обратимся к примерам.

Мама отправляет четырехлетнего мальчика за молоком. Надо пройти несколько домов, деревенская улица неровная, под горку. Бидон велик для мальчика, достает почти до земли. Но мама, воспитывая в нем «взрослость» и ответственность, строго предупреждает: «Смотри, не пролей!». Мальчик возвращается в унынии, волоча по земле почти пустой бидон. Мама в ярости.

#### **Правило 5.**

#### **Старайтесь не присваивать себе эмоциональные проблемы ребенка**

О чем здесь идет речь? Раньше мы говорили о том, как важно передавать детям заботу об их повседневных делах. Теперь речь идет о переживаниях ребенка и о наших чрезмерных волнениях по поводу детей. Не приходилось ли вам слышать такие слова от детей (чаще от подростков и старше) в адрес родителей: «Перестань плакать (нервничать, паниковать), этим ты мне только мешаешь!»?

За такими словами стоит потребность детей отделяться от родителей и в эмоциональном смысле: учиться быть самостоятельными перед лицом напряженных, а то и опасных ситуаций. Конечно, они при этом могут нуждаться в нашем участии, но участии деликатном, ненавязчивом. А что делать с нашими собственными переживаниями? Ведь рано или поздно приходится идти на риск: впервые отпустить сына одного через улицу, разрешить взрослеющей дочери встретить Новый год в компании сверстников. Наше беспокойство оправдано, и мы, конечно, должны принять все зависящие от нас меры предосторожности. Но как при этом разговаривать с ре-

бенком? Уверена, что «Я-сообщение» здесь незаменимо.

## Практическая часть

### Задание первое.

Выберите из ответов родителей тот, который больше всего отвечает «Я-сообщению».

*Ситуация 1.* Вы который раз зовете дочь садиться за стол. Она отвечает: «Сейчас», – и продолжает заниматься своими делами. Вы начали сердиться.

Ваши слова:

1. Да сколько же раз тебе надо говорить!
2. Я начинаю сердиться, когда приходится повторять одно и то же.
3. Меня сердит, когда ты не слушаешься.

*Ситуация 2.* У вас важный разговор с другом. Ребенок то и дело его прерывает. Ваши слова:

1. Мне трудно беседовать, когда меня прерывают.
2. Не мешай разговаривать.
3. Ты не можешь заняться чем-нибудь другим, пока я разговариваю?

*Ситуация 3.* Вы приходите домой усталая. У вашего сына-подростка друзья, музыка и веселье. На столе – следы их чаепития. Вы испытываете смешанное чувство раздражения и обиды («Хоть бы обо мне подумал!»).

Ваши слова:

1. Тебе не приходит в голову, что я могу быть усталой?!
2. Уберите за собой посуду.
3. Меня обижает и сердит, когда я прихожу усталая и застаю дома

беспорядок.

### Задание второе.

Хочу напомнить, что используя «Я-сообщение», важно называть именно то чувство, которое вы сейчас испытываете, и именно такой интенсивности. Оказывается, это не так просто: мы привыкли думать о словах, которые надо сказать ребенку, а не о наших чувствах, которые порой загоняем внутрь. В этом задании вам предлагается больше послушать себя. Сначала не думайте, что



ответить ребенку, а попытайтесь дать себе отчет в том, что бы вы пережили в каждом из приводимых ниже случаев. Заполните сначала только столбец.

Первый пример – образец.

ситуация	Ваше чувство	Я-сообщение
Ребенок шалил за столом и, несмотря на предупреждение, пролил молоко.	Расстроилась, рассердилась	Мне очень обидно, что к моими словам не прислушиваются

2. Сын-первокурсник ходит в институт в дырявых джинсах. Отказывается носить другие брюки.

3. Ваша взрослеющая дочка влюбилась в «шалопаю».

4. Вы входите в комнату (9-й этаж) и видите вашего сына-дошкольника сидящим на подоконнике открытого окна.

5. Вы ожидаете гостей. Дочь отрезала и съела кусок торта, который вы приготовили к торжеству.

6. Вы только что вымыли пол, сын пришел и наследил.

7. С работы должен прийти муж, вы просите дочь сбегать за хлебом, она отказывается.

- **Упражнение «Прощение»**

Сядьте удобнее, расслабьтесь. Представьте, что вы в затемненном театре и перед вами большая сцена. Поставьте на сцену человека, которого вам надо простить (человека, которого вы больше всего ненавидите), этот человек может быть живым или мертвым. И ваша ненависть может быть как в прошлом, так и в настоящем. Когда вы ясно увидите этого человека, представьте, что с ним происходит что-то нехорошее – то, что для него имеет большое значение.

Представьте его улыбающимся и счастливым. Задержите этот образ в вашем

представлении несколько минут, а потом пусть он исчезнет. Затем, когда человек, которого вы хотите простить, покинет сцену, поставьте туда себя. Представьте себя счастливым и улыбающимся. Представьте вашу маму, когда ей было четыре или пять лет – испуганную и жаждущую любви. Протяните ей руки и скажите, как вы её любите. Скажите ей, что она может на вас рассчитывать, что – бы ни случилось. Когда она успокоится и почувствует себя в безопасности, положите её на сердце. А теперь представьте своего отца маленьким мальчиком трёх – четырёх лет. Он тоже чего-то боится и громко плачет. Вы увидите слезы, которые градом катятся по его личику. Прижмите его к своей груди и почувствуйте, как он дрожит. Успокойте его. Пусть он почувствует вашу любовь. Скажите ему, что вы всегда рядом с ним. Когда его слезы высохнут, пусть он тоже станет совсем крохотным. Положите его в своё сердце вместе с вами

### **Рефлексия**

- Что показалось сложным?
- Что-простым, не требующим внимания?
- Вопросы родителей по теме

### **Домашнее задание**

Используйте «Я-сообщение» в разговоре с вашим ребенком ( сперва обозначаете свое чувство самому себе, а затем сообщаете о нем ребенку в правильной форме)

## **Занятие 8. «Бесконфликтные отношения. Учимся сотрудничать с ребенком»**

Цель: Познакомить родителей с причинами возникновения конфликтов взаимодействия и конфликтов принуждения.

### **Ход занятия**

#### **Разминка**

- ***Упражнение «Подари улыбку»***

Участники становятся в круг, берутся за руки. Каждый по очереди дарит улыбку своим соседям слева и справа, важно при этом смотреть друг другу в глаза.

Что чувствовали? Какое сейчас настроение?

- ***Упражнение “Вопрос соседу”***

Участники сидят в круге. Передавая мяч соседу, каждый задает любой вопрос.

Примерные вопросы: Как Вы себя чувствуете? Что с Вами интересного произошло сегодня (вчера)? Чем порадовал Ваш ребенок?

- ***Упражнение “Давление”***

Участники разбиваются на пары, встают друг напротив друга на расстоянии 50-70 см, вытягивают на уровне груди руки и соприкасаются ладонями. Задача каждого – слегка надавить на ладони партнера, меняясь ролями.

#### **Обсуждение:**

- Что Вы чувствовали, когда испытывали давление другого человека?
- Что Вы чувствовали, когда побеждали?
- В какой ситуации вам было комфортнее: когда Вы давили или когда на Ваши ладони давил партнер?

### **Теоретическая часть.**

Психологи выделили четыре основные причины серьезных нарушений поведения детей.

**Первая – борьба за внимание.** Если ребенок не получает нужного количества внимания, которое ему так необходимо для нормального развития и эмоционального благополучия (о чем мы уже много говорили), то он находит свой способ его получить: непослушание.

Родители то и дело отрываются от своих дел, сыплют замечания... Нельзя сказать, что это уж очень приятно, но внимание все-таки получено. Лучше такое, чем никакого.

**Вторая причина – борьба за самоутверждение** против чрезмерной родительской власти и опеки.

Знаменитое требование «я сам» двухлетнего малыша сохраняется в течение всего детства, особенно обостряясь у подростков. Дети очень чувствительны к ущемлению этого стремления. Но им становится особенно трудно, когда родители общаются с ними в основном в форме указаний, замечаний и опасений. Родители считают, что так они прививают своим детям правильные привычки, приучают их к порядку, предупреждают ошибки, вообще – воспитывают.

Это необходимо, но весь вопрос в том, **как** это делать. Если замечания и советы слишком часты, приказы и критика слишком резки, а опасения слишком преувеличены, то ребенок начинает восставать.

Воспитатель сталкивается с упрямством, своеволием, действиями наперекор. Смысл такого поведения для ребенка – отстаивать право самому решать свои дела и вообще показать, что он личность. И неважно, что его решение подчас не очень удачно, даже ошибочно. Зато оно свое, а это – главное!

**Третья причина – желание отомстить.** Дети часто бывают обижены на родителей. Причины могут быть очень разные: родители более внимательны к младшему; мать разошлась с отцом, и в доме появился отчим; ребенка отлучили от семьи (положили в больницу, послали к бабушке); родители постоянно

ссорятся...

Много и единичных поводов для обиды: резкое замечание, невыполненное обещание, несправедливое наказание. И снова в глубине души ребенок переживает и даже страдает, а на поверхности – все те же протесты, непослушание, неуспеваемость в школе.

Смысл «плохого» поведения в этом случае можно выразить так: «Вы сделали мне плохо – пусть и вам будет тоже плохо!..»

### **Наконец, четвертая причина – потеря веры в собственный успех.**

Может случиться, что ребенок переживает свое неблагополучие в какой-то одной области жизни, а неудачи у него возникают совсем в другой. Например, у мальчика могут не сложиться отношения в классе, а следствием будет запущенная учеба, в другом случае неуспехи в школе могут привести к вызывающему поведению дома и т.д.

Подобное «смещение неблагополучия» происходит из-за низкой самооценки ребенка. Накопив горький опыт неудач и критики в свой адрес, он вообще теряет уверенность в себе. Он приходит к выводу: «Нечего стараться, все равно ничего не получится». Это – в душе, а внешним поведением он показывает: «Мне все равно», «И пусть плохой», «И буду плохой!».

Согласитесь, что стремления «трудных» детей вполне **положительны и закономерны** и выражают естественную потребность в тепле и внимании родителей, потребность в признании и уважении его личности, чувство справедливости, желание успеха. Беда «трудных» детей в том, что они, во-первых, остро страдают от нереализации этих потребностей и, во-вторых – от попыток восполнить эту нехватку способами, которые ничего не восполняют.

Почему же они так «неразумны»? Да потому, что **не знают**, как это сделать иначе! И поэтому всякое серьезное нарушение поведения подростка – это **сигнал о помощи**. Своим поведением он говорит нам: «Мне плохо!

Помогите мне!»

Может ли родитель помочь ему? Практика показывает: вполне может, но только для этого нужно понять глубинную причину непослушания. Нужно сначала разгадать, какая из четырех эмоциональных проблем мешает ему нормально существовать. Соответственно, ваши действия будут **разными**.

Задача понять причину, на первый взгляд, непростая. Ведь разные причины внешне проявляются одинаково. Например, плохая учеба может быть связана и с желанием привлечь внимание, и с нежеланием подчиняться чужой воле, и с попытками «отплатить» родителям, и с потерей веры в свои силы.

И все же выявить истинную причину непослушания и плохого поведения довольно просто, хотя способ может показаться парадоксальным: **родителю нужно обратить внимание на собственные чувства**.

Посмотрите, какая эмоциональная реакция возникает у вас самих при повторном непослушании и неподчинении ребенка. При разных причинах эта реакция разная. Вот такой удивительный факт: переживания родителей – это своеобразное зеркало скрытой эмоциональной проблемы ребенка.

Давайте посмотрим, какие же родительские чувства соответствуют каждой из четырех названных причин.

Если ребенок **борется за внимание**, то и дело досаждая своим непослушанием и выходками, то у родителя возникает **раздражение**.

Если подоплека стойкого непослушания –**противостояние** воле родителя, то у последнего возникает **гнев**.

Если скрытая причина – **месть**, то ответное чувство у родителя –**обида**.

Наконец, при глубинном переживании ребенком своего **неблагополучия** родитель оказывается во власти чувства**безнадежности**, а порой и **отчаяния**.

Как видите, чувства разные, и вполне можно понять, какое именно

подходит к вашему случаю.

Что же делать дальше? Это, конечно, ключевой вопрос.

Первый и общий ответ на него такой: **постараться не реагировать привычным образом, то есть так, как ждет от вас ребенок.**

Дело в том, что в подобных случаях образуется **порочный круг**. Чем больше взрослый недоволен, тем больше ребенок убеждается: его усилия достигли цели, и он возобновляет их с новой энергией.

Значит, задача родителя – перестать реагировать на непослушание прежними способами и тем самым разорвать заколдованный круг.

Конечно, сделать это нелегко. Эмоциям не прикажешь, они включаются почти автоматически, особенно когда конфликты застарелые, «со стажем». И все же изменить характер общения можно! Можно остановить если не эмоцию, то, по крайней мере, все, что за ней следует: замечания и наказующие действия. Если в следующий момент вам удастся уяснить, что именно вы почувствовали, то нетрудно будет разгадать и проблему вашего ребенка: с чем, против чего или отчего он «воевал». А уж после этого гораздо легче перейти с позиции исправления на позицию помощи.

**Помощь в каждом случае, конечно, будет разная.**

Если идет борьба за внимание, необходимо найти способ показать ребенку ваше **положительное внимание** к нему. Делать это лучше в относительно спокойные моменты, когда никто никому не досаждаст и никто ни на кого не рассержен. Вы уже знаете, как: придумать какие-нибудь совместные занятия, игры или прогулки. Стоит попробовать, и вы увидите, какой благодарностью отзовется ваш ребенок.

Что же касается его привычных непослушаний, то их в этот период лучше всего оставлять без внимания. Через некоторое время ребенок обнаружит, что они не действуют, да и надобность в них, благодаря вашему положительному вниманию, отпадет.

Если источник конфликтов – борьба за самоутверждение, то следует, наоборот, **уменьшить свой контроль** за делами ребенка. Мы уже не раз говорили, как важно для детей накапливать опыт собственных решений и даже неудач.

В переходный период налаживания ваших отношений воздерживайтесь от таких требований, которые, по вашему опыту, он скорее всего не выполнит. Напротив, очень помогает то, что может быть названо «методом подстройки»: вы не оспариваете решение, к которому он пришел, а договариваетесь с ним о деталях и условиях его выполнения. Но больше всего поможет избавиться от излишнего давления и диктата понимание, что упрямство и своеволие ребенка – это лишь раздражающая вас форма мольбы: «Позвольте же мне наконец жить своим умом».

Если вы испытываете обиду, то нужно спросить себя: что заставило ребенка причинить ее вам? **Какая боль у него самого?** Чем вы обидели или постоянно обижаете его? Поняв причину, надо, конечно, постараться ее устранить.

Самая трудная ситуация – у отчаявшегося родителя и разуверившегося в своих силах подростка. Умное поведение родителя в этом случае – **перестать требовать** «полагающегося» поведения. Стоит «сбросить на ноль» свои ожидания и претензии. Наверняка ваш ребенок что-то может и к чему-то даже очень способен. Но пока он у вас такой, какой есть. Найдите доступный для него уровень задач. Это ваш исходный плацдарм, с которого вы можете начать двигаться вперед. Организуйте с ним совместную деятельность, сам выбраться из тупика он не может.

**При этом нельзя допускать в его адрес никакой критики!**



Ищите любой повод, чтобы его **поощрить**, отмечайте любой, даже самый маленький успех. Постарайтесь подстраховывать его, избавлять от крупных провалов. Стоит поговорить с учителями и попытаться сделать их в этом вашими союзниками. Вы увидите: первые же успехи окрылят вашего ребенка.

В заключение нескольких дополнительных замечаний. Бесполезно ждать, что ваши старания наладить мир и дисциплину в семье приведут к успеху в первый же день. Путь предстоит **долгий и трудный**, он потребует от вас немалого терпения. Вы, наверное, заметили: главные усилия надо направить на то, чтобы переключать свои отрицательные эмоции (раздражение, гнев, обиду, отчаяние) на конструктивные действия. Да, в каком-то смысле придется **менять себя**. Но это – единственный путь воспитания вашего «трудного» ребенка.

## Практическая часть

- **Упражнение «Разрешение конфликта»**

Ситуация 1. Мать приходит с работы усталая, позже, чем обычно (на работе годовой отчет). На кухне в раковине грязная посуда, ужин не приготовлен. В комнате беспорядок, дочь-восьмиклассница наряжает елку к новому году. Мать: «Как тебе не стыдно, я целый день на работе, пришла усталая, как собака. Дома как всегда грязь, поесть нечего. Я так и знала, что как всегда ничего не будет сделано, ты никогда не подумаешь обо мне: «А как там мама, что она будет есть, устала ли она, даже и не вспомнишь. А ведь могла бы уже и подумать об этом, не маленькая. Я-то ведь не двужильная, сегодня в автобусе еду, а у меня сердце так прихватило, что и дышать трудно».

Ситуация 2. Взрослый, женатый сын просит мать посидеть с внуками. Та в ответ: «Ты только и вспоминаешь о матери, когда что-нибудь нужно. А когда советуешь вам, так вы не слушаетесь. А кто-нибудь спросил, как ты, мама? Вчера вон какой снегопад был, всю ограду занесло, не проехать, не пройти. А снег мне кидать-то уже тяжело, годы не те. И никто даже и не подумает

помочь».

Ситуация 3. Пятилетняя дочь не хочет убирать игрушки, капризничает, просится играть в компьютерную игру, которую купил ей папа.

Обсуждение.

- **Ролевая игра “Место под солнцем”**

Инструкция: Представьте себе, что во время отпуска вы оказались на очень престижном курорте. Пляжи в это время сезона все переполнены. Те, кто стоит в кругу, приехали немного раньше и уже обрели свое место под солнцем. Те, кто находится вне круга, приехали позже, и потому перед ними встала задача – проникнуть все же на пляж – найти там свое место.

Участники делятся на две группы. Первая группа образует круг. За кругом – вторая группа, задача которой проникнуть на пляж и обрести свое “место под солнцем”. Участниками второй группы используются все знакомые коммуникативные приемы. Игра заканчивается, когда все оказываются в кругу.

Обсуждение:

- Что значит быть отверженным? Что Вы чувствовали?
- Может ли “Ты-высказывание” отвернуть от Вас ребенка? Что чувствует Ваш ребенок, когда Вы отвергаете его?
- Чтобы проникнуть в круг, какие методы Вы использовали? Какие из них более эффективные?

Записать на листке бумаги три примера Ваших “Я–высказывания”, с которыми Вы могли бы сейчас обратиться к своему ребенку:

- **Разбор ситуаций**

СИТУАЦИЯ 1. «Что у тебя на душе? »

Один из родителей- «ребенок». Другие- «родители». «Ребенок» чем то огорчен. Родители по очереди задают вопросы, чтобы понять, что случилось. Задача «ребенка» молчать, задача родителей- задать вопрос с такой интонацией,

чтобы ребенок захотел ответить.

### СИТУАЦИЯ 2. «Хочу и буду».

Двое родителей- «дети», остальные-«родители». Дети сидят на полу и рвут бумагу, родители по очереди уговаривают их этого не делать. Дети на все уговоры отвечают- «Хочу и буду». Задача родителей сказать или сделать нечто такое, чтобы дети прекратили это занятие.

### СИТУАЦИЯ 3. «Меня обижает Сережа».

Трое родителей – «дети»: одна – «девочка и два- «мальчика». «Дети» по очереди подходят к родителям и жалуются: «Меня обижает Сережа. Что мне делать? » Родители по очереди выясняют, как их обижает Сережа и дают советы, как с ним справиться.

### СИТУАЦИЯ 4. «Я в сад не пойду».

Несколько родителей- «дети». «Дети сидят на полу и хором говорят «Я в сад не пойду! » Задача родителей- сказать или сделать нечто такое, после чего дети пойдут в детский сад.

## **Рефлексия**

### **Домашнее задание**

Ответить на вопросы анкеты «Стиль моего поведения в конфликте»

Вам предлагаются два суждения о поведении человека. Сравните эти суждения и выберите одно из двух.

1. А. Иногда я предоставляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.

Б. Чем обсуждать то, в чем мы расходимся, я стараюсь обратить внимание

на то, с чем мы оба не согласны.

2. А. Я стараюсь найти компромиссное решение.

Б. Я пытаюсь уладить дело, учитывая интересы другого и мои.

3. А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.

Б. Я стараюсь успокоить другого и сохранить отношения.

4. А. Я стараюсь найти компромиссное решение.

Б. Иногда я жертвую своими собственными интересами ради интересов другого человека.

5. А. Улаживая спорную ситуацию, я все время пытаюсь найти поддержку у другого.

Б. Я стараюсь сделать все, чтобы избежать неприятностей.

6. А. Я пытаюсь избежать возникновения неприятностей для себя.

Б. Я стараюсь добиться своего.

7. А. Я стараюсь отложить решение спорного вопроса с тем, чтобы со временем решить его окончательно.

Б. Я считаю возможным уступить, чтобы добиться другого.

8. А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.

Б. Я первым делом стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые вопросы и интересы.

9. А. Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникающих разногласий.

Б. Я предпринимаю усилия, чтобы добиться своего.

10. А. Я твердо стремлюсь достичь своего.

Б. Я пытаюсь найти компромиссное решение.

11. А. Первым делом я стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и вопросы.

Б. Я стараюсь успокоить другого и главным образом сохранить отношения.

12. А. Зачастую я избегаю занимать позицию, которая может вызвать споры.

Б. Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он так же идет мне навстречу.

13. А. Я предлагаю среднюю позицию.

Б. Я настаиваю, чтобы было сделано по- моему.

14. А. Я сообщаю другому свою точку зрения и спрашиваю о его взглядах.

Б. Я пытаюсь показать другому логику и преимущества моих взглядов.

15. А. Я стараюсь успокоить другого и, главным образом, сохранить наши отношения.

Б. Я стараюсь сделать все необходимое, чтобы избежать напряженности.

16. А. Я стараюсь не задеть чувств другого.

Б. Я пытаюсь убедить другого в преимуществах моей позиции.

17. А. Обычно я настойчиво стараюсь добиться своего.

Б. Я стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.

18. А. Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.

Б. Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он так же идет мне навстречу.

19. А. Первым делом я стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и спорные вопросы.

Б. Я стараюсь отложить решение спорного вопроса с тем, чтобы со временем решить его окончательно.

20. А. Я пытаюсь немедленно преодолеть наши разногласия.

Б. Я стремлюсь к лучшему сочетанию выгод и потерь для всех.

21. А. Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.

Б. Я всегда склоняюсь к прямому обсуждению проблемы.

22. А. Я пытаюсь найти позицию, которая посередине между моей позицией и точкой зрения другого человека.

Б. Я отстаиваю свои желания.

23. А. Я озабочен тем, чтобы удовлетворить желание каждого.

Б. Иногда я предоставляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.

24. А. Если позиция другого кажется ему очень важной, я постараюсь пойти навстречу его желаниям.

Б. Я стараюсь убедить другого прийти к компромиссу.

25. А. Я пытаюсь доказать другому логику и преимущества моих взглядов.

Б. Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.

26. А. Я предлагаю среднюю позицию.

Б. Я почти всегда озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого из нас.

27. А. Я избегаю позиции, которая может вызвать споры.

Б. Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.

28. А. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.

Б. Улаживая ситуацию, я стараюсь найти поддержку у другого.

29. А. Я предлагаю среднюю позицию.

Б. Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникающих разногласий.

30. А. Я стараюсь не задеть чувств другого.

Б. Я всегда занимаю такую позицию в спорном вопросе, чтобы мы с другим заинтересованным человеком могли договориться

## **Занятие 9. Эмоции: наши друзья или враги?**

Цель: знакомство родителей с техниками, помогающими снизить тревожность, гнев, рефлексия собственных эмоциональных состояний

### **Ход занятия**

#### **Разминка**

- **Упражнение «Хвасталки» «Я ..., мой ребенок...»**

Каждый участник позитивными прилагательными должен охарактеризовать себя и своего ребенка. Группа отвечает участнику: «Мы рады за тебя!»

- **«Перебежки»:**

Встать и поменяться местами тем, у кого один ребенок;

Встать и поменяться местами тем, у кого хорошие отношения с детьми;

Встать и поменяться местами тем, кто часто играет с ребенком.

### **Теоретическая часть**

Вообще эмоцией называется субъективное отношение человека к какой-либо ситуации, проявляющееся в виде переживания.

Существуют следующие базовые эмоции: Удовлетворение (принятие); Интерес, Радость, Надежда, Гнев; Отвращение (пренебрежение); Горе, Страх

Базовыми эмоции являются тогда, когда все другие эмоции состоят из некоторой их суммы; хотя это понятие может быть условным, в зависимости от конкретного человека, условий его жизни и воспитания.

Из остальных эмоций можно упомянуть, например, такие, как: симпатия (антипатия), чувство ответственности (безответственности), гордость (не путать с гордыней), восхищение, вина, застенчивость, уверенность, возмущение и др.

Наверное, Вы хотите спросить меня: а где же здесь любовь?

Дело в том, что любовь в строгом смысле этого слова – это понятие неизмеримо большее, чем простое чувство или эмоция. Поэтому о ней будет отдельный разговор в следующих статьях.

Американский психолог Кэррол Е. Изард, долгое время занимающийся проблемой эмоций в жизни человека утверждает, что эмоции мотивируют, организуют и направляют восприятие, мышление и действия людей.

Да Вы, наверное, и сами замечали такую вещь. Если тебе нравится то, чем ты занимаешься или нравится человек, с которым общаешься, то эффективность такой деятельности или общения увеличивается во множество раз. Если же работа или учеба скучна и не радостна, то и выполняешь ты ее как бы спустя рукава, еле-еле, без усердия.

Поэтому утверждение, что эмоции тормозят наше развитие, является, на мой взгляд, несколько надуманным.

Жить без эмоций скучно и больше похожа на жизнь роботов. Такая жизнь (можно сказать, существование) хорошо описана и показана в известном фильме «Эквилибриум». Людей, которые не хотели жить в обществе без эмоций, называли «эмоциональными преступниками», а все остальные, которые соглашались существовать в эмоциональном вакууме выглядели примерно так:

Не уверена, что кто-нибудь из нас всерьез захочет общаться с подобным человеком.

Продолжу. Эмоции условно делятся на «положительные» и «отрицательные». Но, на мой взгляд, отрицательных эмоций, как таковых, не существует. Все эмоции призваны приносить человеку одну лишь пользу. И если Вы вдумаетесь в это утверждение достаточно глубоко, то поймете, что так оно и есть на самом деле. Все дело только в их соразмерности и адекватности текущей ситуации. Не устаю повторять такую банальную истину, что все хорошо в меру. А если без меры жить, то и любые «положительные» эмоции могут привести к пагубным



последствиям. Как-то давно смотрела фильм «Исполнитель желаний». Там был эпизод, когда одна девушка пожелала и заказала у злобного джина «убийственный секс», в результате она умерла от непрекращающегося оргазма. В общем, без комментариев.

Наверное, Вы знаете, что даже употребление таких, полезных, на первый взгляд, веществ, как например, витамины может привести к заболеванию или отравлению, если количество их будет чрезмерным. Как говорили древние: «Все есть яд и все есть лекарство». К эмоциям, думаю, это высказывание тоже можно смело отнести.

Если же относится к этой жизни, прежде всего, как к школе любви и гармонии, то «отрицательные» эмоции в этом смысле могут быть нам очень полезны.

Выгодна от «положительных» эмоций для большинства людей очевидна. А вот с отрицательными — ситуация посложнее. Чтобы исправить это положение, перечислю лишь некоторые плюсы «отрицательных» эмоций:

#### 1. Информационная функция

«Отрицательные» эмоции сигнализируют нас об опасности. Например, эмоция страха. Представьте, как бы Вы жили, если бы страха не существовало. Люди (в том числе и дети) ходили бы куда угодно и делали бы что угодно, не взирая ни на какие риски. Люди бы не боялись ни воров, ни грозы, ни землетрясений и, соответственно, не принимали бы никаких действий, уберегающих их от данных явлений.

Другие эмоции также могут быть весьма красноречивыми: печаль сигнализирует о потере, гнев или возмущение — о недостойном поступке (нашем или окружающих людей).

Возьмем ситуацию войны. Как теоретически солдаты могут защищать свою родину и убивать врага, не испытывая при этом определенных эмоций (антипатии, гнева, возмущения, даже отвращения или презрения)? Понятно, что данные эмоции необходимо направлять не на конкретного человека (который

может и измениться и раскаяться), а на его поступки или действия. Но об этом будет отдельный разговор.

## 2. Функция обучения и развития

Если бы мы всегда правильно относились к тем сообщениям или предупреждениям, которые нам подают «отрицательные» эмоции, то многому могли бы научиться в жизни. Но, к сожалению, человек лишь отмахивается от всего неприятного в жизни и в большинстве ситуаций не делает никаких соответствующих выводов. Нам хочется поскорее заглушить эту надоедливую эмоцию и прекратить свои «страдания», а вот выяснить, что скрывается под этим страданием и к чему призывает нас эта эмоция – нам просто лень или некогда. Элементарный пример: опоздание на работу или на какую-нибудь встречу. Что чувствует большинство людей в этот момент? Вину, гнев или раздражение (на себя или на обстоятельства жизни). И это очень хорошо □, что мы это еще чувствуем. Значит, не все потеряно. И если мы сделаем правильные выводы, то в следующий раз приложим все усилия по правильной организации нашего времени, чтобы больше не опаздывать и не заставлять себя ждать.

Но если не обращать внимание и игнорировать наших заботливых «учителей», то эмоции со временем начинают «обижаться» на наше невнимание и переходят в хроническую, застойную фазу. Вот тогда-то и начинают страдать или даже разрушаться не только наши отношения с окружающими, но и наше собственное здоровье и самочувствие.

## 3. Функция мотивации

Все эмоции, в том числе и отрицательные управляют поведением человека.

Часто эмоции заявляют нам о какой-либо проблеме в нашей жизни и о том, что нужно что-то срочно менять.

К примеру, человек изо дня в день ходит на работу, но при этом чувствует внутреннюю неудовлетворенность от занятия этим видом деятельности, скуку и злость на себя и окружающих. Более того, он может от такого состояния начать

вымещать свое уныние и раздражение на близких людях и даже может приложиться к рюмке. Но стоп! Необходимо просто подумать, о чем его предупреждают его же собственные эмоции?

А данные эмоции побуждают его задуматься о том, что ему на самом деле интересно в этой жизни, что он хочет сам, а не его родители, друзья или коллеги. И начать делать все, чтобы реализовывать свои планы.

Можно пойти и другим путем. Возможно, что не все так плохо, а нужно лишь изменить свое отношение к работе и увидеть ее полезные и положительные качества.

Также данные эмоции могут побудить человека поменять или развить свои черты характера и таланты, которых недостает ему для успешной деятельности в данной сфере (постоянство, усердие или инициативность, лидерство и т.д.).

Причин конкретного эмоционального состояния может быть множество. Важно правильно их интерпретировать и изменить жизнь в нужном направлении. Конечно, все функции эмоций взаимосвязаны и такого четкого их разделения в реальной жизни не существует.

## **Практическая часть**

### **Самопознание**

- **Упражнение «Автопортрет»**

#### **Гнев**

- **Дыхательные упражнения**

Если вы вышли из себя или гнев только-только заполняет вашу душу, сделайте несколько глубоких дыханий. Встаньте достаточно устойчиво. Сделайте медленный глубокий вдох на три счета. Вдох должен начинаться с живота, куда заходит первая порция воздуха, а живот несколько выпячивается вперед. Затем расширяется и приподнимается грудная клетка. Таким образом, получается волнообразное движение снизу вверх.

Сделайте медленный выдох на пять счетов. Выдох производится в обратном порядке- сначала втягивается живот, а затем опускается грудная клетка. Пауза на выдохе – 2-4 счета, в зависимости от ваших возможностей.

Таким образом, рисунок дыхания при выполнении этого упражнения будет выглядеть так: Вдох (3 сек) – Выдох (5 сек) – Пауза (3 сек). Повторяем так 5-6 раз.

Результаты этого упражнения: дополнительное насыщение крови кислородом, возвращение частоты сердечных сокращений к норме, расслабление мышц, которые до этого находились в напряженном состоянии; уменьшение эмоционального напряжения, отвлечение от источника гнева, восстановление способности к рациональному мышлению.

## 1. Тревога и тревожность

Тревожность - это индивидуальная психологическая особенность, заключающаяся в повышенной склонности испытывать беспокойство в самых различных жизненных ситуациях, в том числе и в таких, которые к этому не предрасполагают. Следует отличать тревогу от тревожности. Если тревога -это эпизодическое проявление беспокойства, волнения ребенка, то тревожность является устойчивым состоянием.

Тревожность не связана с какой-либо определенной ситуацией и проявляется почти всегда. Это состояние сопутствует человеку в любой деятельности.

До настоящего времени еще не выработано определенной точки зрения на причину возникновения тревожности. Но большинство ученых считает, что в дошкольном и младшем школьном возрасте одна из причин кроется в нарушении детско-родительских отношений. Тревожность чаще всего развивается вследствие наличия у ребенка внутреннего конфликта, который может быть вызван следующими факторами:

1.Противоречивыми требованиями, предъявляемыми родителями и детским садом или школой.

2.Неадекватными требованиями (чаще всего - завышенными).

3.Негативными требованиями, которые унижают ребенка, ставят его в зависимое положение.

Тревожность ребенка во многом зависит от уровня тревожности окружающих его взрослых. Высокая тревожность педагога или родителей передается ребенку. Тревожность "может быть сопряжена с неврозом.

### **«Портрет тревожного ребенка».**

Тревожных детей отличает чрезмерное беспокойство, причем иногда они боятся не самого события, а его предчувствия. Дети чувствуют себя беспомощными, опасаются играть в новые игры, приступать к новым видам деятельности. У них высокие требования к себе, они очень самокритичны. Уровень их самооценки низок, такие дети и впрямь думают, что они хуже других во всем, что они самые некрасивые, неумные, неуклюжие. Они ищут поощрения, одобрения взрослых во всех делах.

Для тревожных характерны и соматические проблемы: боли в животе, головокружение, головные боли, спазмы в горле, сердцебиение и др.».

### **Мини-лекция «Как выявить тревожного ребенка».**

Прежде чем делать окончательные выводы, необходимо понаблюдать за ребенком, вызывающим опасение, в разные дни недели, во время обучения и свободной деятельности, в общении с другими детьми.

Чтобы понять ребенка, узнать, чего он боится, можно попросить родителей, воспитателей заполнить бланк опросника.

### **Критерий выявления тревожного ребенка**

№ п/п	Ребенок	Да	Нет
-------	---------	----	-----

1	Испытывает постоянное		
---	-----------------------	--	--

## беспокойство

- 2 Испытывает трудности (иногда невозможность) при концентрации внимания на чем-либо
- 3 Испытывает мускульное напряжение (например в области лица, шеи)
- 4 Раздражителен
- 5 Имеет нарушения сна

Чтобы было основание предположить, что ребенок, за которым вы наблюдаете, тревожен, необходимо, чтобы хотя бы один из критериев, перечисленных выше, постоянно проявлялся в его поведении.

### **Как помочь тревожному ребенку?**

Работу с тревожными детьми желательно проводить в трех направлениях:

- 1.Повышение самооценки.
- 2.Обучение умению снимать мышечное напряжение.
- 3.Отработка навыка уверенного поведения в конкретных ситуациях.

Состояние тревоги, как правило, сопровождается повышенным мышечным напряжением в области лица, шеи, рук, живота и т. д. Поэтому при работе с тревожными детьми особенно эффективными являются упражнения на релаксацию мышц (одно из направлений работы с тревожными детьми).

- **Релаксация «Очищение от тревог»**

Мы иногда очень устаем, и тогда хочется отдохнуть...

Ложитесь удобнее, закройте глаза и постарайтесь представить себе необычное путешествие. Все о чем скажу...

Давайте собирать мешок. Положим в него все, что мешает: все обиды, слезы, ссоры, грусть, неудачи, разочарование... Завяжем его и отправимся в путь...

Мы вышли из дома, где вы живете, на широкую дорогу...

Путь наш далек, дорога тяжела, мешок давит на плечи, устали и стали тяжелыми руки, ноги. О-ох! Как хочется отдохнуть! Давайте так и сделаем.

Снимаем мешок и ложимся на землю. Глубоко вздохнем: вдох (задержать 3сек), выдох (задержать 3 сек) – повторить 3 раза. Дышится легко, ровно глубоко...

Вы чувствуете, как пахнет земля? Свежий запах трав, аромат цветов наполняет дыхание. Земля забирает всю усталость, тревоги, обиды, наполняет тело силой, свежестью...

Надо идти дальше. Вставайте. Поднимите мешок, почувствуйте – он стал легче... Вы идете по полю среди цветов, стрекочут кузнечики, жужжат пчелы, поют птицы. Прислушайтесь к этим звукам... Впереди прозрачный ручеек. Вода в нем целебная, вкусная. Вы наклоняетесь к нему, опускаете ладошки в воду и пьете с удовольствием эту чистую и прохладную воду. Чувствуете, как она растекается приятно по всему телу прохладой. Внутри приятно и свежо, вы ощущаете легкость во всем теле... Хорошо! Войдите в воду. Она приятно ласкает ноги, снимает напряжение и усталость. Вы прыгаете с камушка на камушек, вам легко и радостно, мешок совсем не мешает, он стал ещё легче... Разноцветные брызги разлетаются и блестящими капельками освежают лицо, лоб, щеки, шею, все тело. Хорошо-о!

Вы легко перебрались на другой берег. Никакие препятствия не страшны!...

На гладкой зеленой травке стоит чудесный белый домик. Дверь открыта и приветливо приглашает вас войти. Перед вами печка, можно посушиться. Вы садитесь рядом с ней и рассматриваете яркие язычки пламени. Они весело подпрыгивают, танцуют; подмигивают угольки. Приятное тепло ласкает лицо, руки, тело, ноги,... Становится уютно и спокойно. Добрый огонь забирает все

ваши печали, усталость, грусть...

Посмотрите, ваш мешок опустел... Вы выходите из дома. Вы довольны и успокоены. Вы с радостью вдыхаете свежий воздух. Легкий ветерок ласкает ваши волосы, лицо, тело. Тело будто растворяется в воздухе, становится легким и невесомым. Вам очень хорошо. Ветерок наполняет ваш мешок радостью, добром, любовью...

Все это богатство вы отнесете в свой дом и поделитесь со своими детьми, родными, друзьями. (Пауза не менее 30 сек)

Теперь можете открыть глаза и улыбнуться – вы дома и вас любят.

- **Релаксация «Полет бабочки»**

Закройте глаза и слушайте мой голос. Дышите легко и глубоко, ... спокойно. Представьте себе, что вы находитесь на лугу в прекрасный летний день. Прямо перед собой вы видите великолепную бабочку, порхающую с цветка на цветок...

Проследите за движениями ее крыльев. Движения ее крыльев легки и грациозны. Теперь каждый пусть вообразит, что он – бабочка. Что у него красивые и большие крылья... Почувствуйте, как ваши крылья медленно и плавно движутся вверх и вниз, вверх и вниз...

Наслаждайтесь ощущением медленного и плавного парения в воздухе. А теперь взгляните на пестрый луг, над которым вы летите. Посмотрите, сколько на нем ярких цветов... Найдите глазами самый красивый цветок и постепенно начинайте приближаться к нему. Теперь вы даже чувствуете аромат своего цветка. Медленно и плавно высадитесь на мягкую пахучую серединку цветка... рассматриваете его и цветы вокруг... Вдохните еще раз его аромат ... и откройте глаза. Расскажите о своих ощущениях.

- **Релаксация вместе с детьми**

## **Упражнение №1**



Расслабляйтесь в любых ситуациях, как только почувствуете, что все идет не так, как вам хотелось бы. Эти упражнения прекрасно блокируют проявления тревоги и стресса, но Вы можете сделать для себя гораздо больше. Посвятите остаток дня тому, чтобы получить положительные эмоции. Этот комплекс очень прост и эффективен. Для его выполнения Вам не потребуется ничего, кроме стены.

1. Нахмурьте лоб, сильно напрягите лобные мышцы на 10 секунд; расслабьте их тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее, напрягая и расслабляя лобные мышцы с интервалом в 1 секунду. Фиксируйте свои ощущения.

2. Крепко зажмурьтесь, напрягите веки на 10 секунд, затем расслабьте - тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее.

3. Наморщите нос на 10 секунд. Расслабьте. Повторите быстрее.

4. Крепко сожмите губы. Расслабьте. Повторите быстрее.

5. Сильно упритесь затылком в стену, пол или кровать. Расслабьтесь. Повторите быстрее.

6. Упритесь в стену левой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.

7. Упритесь в стену правой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.

## **Упражнение №2**

Если обстановка вокруг Вас накалена и Вы чувствуете, что теряете самообладание, этот комплекс можно выполнить прямо на рабочем месте или за столом совещаний практически незаметно для окружающих. • Так сильно, как можете напрягите пальцы ног. Затем расслабьте их. • Напрягите и расслабьте ступни ног и лодыжки. • Напрягите и расслабьте икры. • Напрягите и расслабьте колени. • Напрягите и расслабьте бедра. • Напрягите и расслабьте ягодичные мышцы. • Напрягите и расслабьте живот. • Расслабьте спину и плечи. •

Расслабьте кисти рук. • Расслабьте предплечья. • Расслабьте шею. • Расслабьте лицевые мышцы. • Посидите спокойно несколько минут, наслаждаясь полным покоем.

- **Упражнение «Позволяю себе играть как ребенок»**

Для работы лучше использовать лист бумаги большого формата и «мягкие» изобразительные материалы: акварель, гуашь, мелки.

«Нерабочей» рукой рисуем свою самую любимую детскую игру или занятие, придумываем к рисунку название. При рисовании «не той рукой» раскрываются новые чувства, раздвигаются границы умений, человек становится более спонтанным, высока вероятность проявления скрытых детских страхов и переживаний или, наоборот, появления светлых и беззаботных образов. Почему в воображении возникла именно эта детская игра? Какие чувства возникали во время работы над образами? Какие ощущения и эмоции вызывает рисунок? Почему выбраны те или иные цвета.

### **Рефлексия**

### **Домашнее задание**

Выполнить совместный рисунок в техники арт-терапии на любую тему.

## **Занятие № 10**

### **Тема: Мой ребенок -это счастье!**

Цель: развитие и совершенствование навыков совместного творчества и игры между родителями и детьми, создание теплых эмоционально-насыщенных отношений в паре: родитель-ребенок

#### **Ход занятий**

##### **Разминка**

- **Упражнение «Здравствуйте!»**

Приветствие по кругу на невербальном уровне: дети и взрослые под музыку движутся по помещению, по сигналу «руки» – останавливаются и жмут друг другу руки, «носики» – трутся носами, «лобики» – трутся лбами. В завершении «круг» – встают в круг и произносят хором: «Руки вверх я подниму, здравствуйте, всем я вам скажу!»

- **Упражнение«Цвет твоего настроения»**

Закройте глаза и представьте цвет своего настроения. Цвет своего (ребенка) соседа. Сосед подтверждает или опровергает предположение. Действие по часовой стрелке.

#### **Практическая часть**

- **Игра на взаимодействие «Кенгуру»**

Участники делятся на пары. Один из них - кенгуру - стоит, другой - кенгуренок - сначала встает спиной к нему (плотно), а затем приседает. Оба

берутся за руки.

Задача: не разнимая рук, пройти до противоположной стены, до психолога, попрыгать вместе и т. д.

На следующем этапе участники меняются ролями, а потом партнерами.

Обсуждение. Участники делятся впечатлениями, ощущениями, возникшими у них при выполнении различных ролей.

Затем они обсуждают область применения игры в повседневной практике, а также отмечают, как игра может быть использована в работе с тревожными детьми.

- **Упражнение «портрет»**

Ребенок садится напротив взрослого. Взрослый – художник. «Сейчас я буду рисовать портрет». Художник прикасается рукой к овалу лица и говорит: «Сейчас я нарисую лицо». «Какую форму рисовать? – спрашивает он у ребенка. – Такую же, больше, меньше?» Ребенок отвечает. «Какие будут глазки – большие, маленькие или оставим те, какие есть?» При этом он обводит контур глаз. «Какого они будут цвета?» Ребенок называет. Затем в таком же порядке рисуются брови, нос, щеки, губы, уши, волосы. В конце все любуются портретом, говорят, как он хорош.

Обратная связь: ребенок делится чувствами.

- **Игра «Кто это на ощупь?», «Угадай, чьи руки».**

Эти игры проводятся с завязанными глазами. Сначала дети пытаются на ощупь (по лицу и фигуре) угадать имя партнера. Затем родители находят с завязанными глазами ощупывают руки детей, стараясь определить своего ребенка. *(Для родителей и детей это может быть очень значимая ситуация (найдет ли мама своего ребенка?). Впечатлительный ребенок может расплакаться, если мама «отвергнет» его руки. Чтобы не допускать эксцессов, психолог должен вовремя незаметно помочь родителю найти руки его ребенка.)*

- **Эстафета с шарами Сороконожка»**

Разделите детей на команды (в команде может быть от 2-х до бесконечности). Дети становятся друг за другом, шарик зажимается между спиной предыдущего и животом последующего ребенка. Руки опущены вниз. А теперь – пошли! Нужно так пройти 5-7 метров до стула, взять «земляничку» (маленький красный шарик берет первый игрок), обойти стул и вернуться к началу дистанции. Гусеница, которая не рассыплется по дороге, победила!

- **Игра «Жадина»**

На полу валяется много шаров без ниточек. Нужно удержать как можно больше шаров на себе: под майку, приколоть заколками, держать «хвостик» зубами, зажать шарики руками и ногами. Очень смешно, кстати. Не забудьте сфотографировать победителя.

- **Упражнение «Последняя встреча»**

*Оборудование:* магнитофон, кассета с записью спокойной музыки, свеча, зажигалка.

*Инструкция:* встаньте, пожалуйста, в большой круг. Я включу музыку, а вы закройте глаза, сделайте три спокойных вдоха и выдоха. Представьте себе, что наши встречи в группе закончились, вы идете домой.

Вспомните, какими вы пришли на первое занятие, чего ожидали от группы. Вспомните самые неожиданные, самые смешные, самые трогательные моменты. Подумайте о том, что вы не сказали группе, но хотели бы сказать. Через минуту у вас будет возможность это сделать (пауза). Сделайте глубокий вдох, откройте глаза и скажите это.

*(к этому моменту нужно зажечь свечу. Воспитатель говорит слова благодарности кому-то из участников и передает ему горящую свечу.*

*Когда выскажутся все желающие, и свеча побывает в руках у каждого члена группы, воспитатель произносит заключительные слова,*

*протягивает свечу на ладони в центр круга, жестами просит группу подойти ближе и единым выдохом задуть свечу.)*

## **Рефлексия**