

# Управление образования Администрации города Новочеркаска

## «Тренинг для родителей» на тему: «Золотые правила общения»



Подготовила: Кротенко Елена Сергеевна  
педагог-психолог МБДОУ детского сада №68

г.Новочеркасск  
2015-2016 уч.г.

## **В ходе тренинга участникам предстоит:**

- улучшить навыки самонаблюдения, определяя собственную позицию в семье;
- повысить самосознание;
- понять естественную природу семьи;
- осознать особенности взаимоотношений в своей семье, которые они раньше не замечали;
- определить возможности для изменения в себе и в своих семьях.

**ЦЕЛИ:** гармонизация эмоциональных связей в семье, налаживание контактов в детско-родительских отношениях.

- ЗАДАЧИ:**
- создать условия для эмоционального сближения членов семьи;
  - обучить участников навыкам самовыражения чувств и эмоций;
  - научить участников тренинга способам снятия эмоционального напряжения, уметь находить выход негативных эмоций, не причиняя вреда другим членам семьи;
  - формировать у каждого из участников тренинга чувства эмпатии;
  - формировать навыки эмоциональной поддержки у детей и родителей.

## **А. Басе и А. Дарки выделяют пять основных типов агрессии:**

- физическая агрессия (физические действия против кого-либо), раздражение (вспыльчивость, грубость);**
- вербальная агрессия (угрозы, крики, ругань и т. д.);**
- негативизм (оппозиционная манера поведения);**
- косвенная агрессия - направленная (сплетни, злобные шутки) и ненаправленная (крики в толпе, топанье и т.д.).**



Все эти виды агрессии можно наблюдать у людей любого возраста, с самого раннего возраста.

Родительская ипостась 14-17 и всю оставшуюся жизнь- <b>ДРУГ</b>	6	Возраст ребёнка 14-17 и всю оставшуюся жизнь- <b>ДРУГ</b>
10-14 <b>НАСТАВНИК, (ТРЕНЕР)</b>	5	10-14 <b>ПОДРОСТОК</b>
7-10 <b>УЧИТЕЛЬ</b>	4	7-10 <b>УЧЕНИК</b>
3-7 <b>ВОСПИТАТЕЛЬ</b>	3	3-7 <b>РЕБЁНОК</b>
1-3 <b>НЯНЯ</b>	2	1-3 <b>ДИТЯ</b>
0-1 <b>КОРМИЛЕЦ</b>	1	0-1 <b>МЛАДЕНЕЦ</b>
<b>МАТЬ - ОТЕЦ</b>		<b>СЫН-ДОЧЬ</b>

ОСНОВНЫЕ ПЕРИОДЫ ВЗРОСЛЕНИЯ

**Иногда агрессия проявляется в пассивно-агрессивной форме: ребенок старается совершить все негативные действия и поступки (толкается, щиплется) исподтишка. Эта форма проявления гнева наиболее разрушительна. В этом случае в процессе коррекционной работы желательно научить детей приемлемым способам снятия эмоционального напряжения, таким, как:**

- перенос гнева на безопасный предмет (резиновые игрушки, мячи, бумажные шарики, музыкальные инструменты и т. д.);
- вербальное выражение гнева в вежливой форме («Я злюсь», «Я сердит»);
- конструктивные навыки взаимодействия со сверстниками и взрослыми в конфликтных ситуациях.

**Агрессивным детям зачастую свойственны мышечные зажимы, особенно в области лица и кистей рук. Поэтому, им полезны любые релаксационные упражнения.**

Агрессивные дети иногда проявляют агрессию лишь потому, что не знают других способов выражения чувств. **Задача взрослого** - научить их выходить из конфликтных ситуаций приемлемыми способами. С этой целью в группе (или в кругу) можно обсудить с детьми наиболее часто встречающиеся конфликтные ситуации.

**Снижению уровня агрессии способствует развитие эмпатии.**



Развивать эмпатию и формировать другие положительные качества можно во время совместного чтения. Обсуждая прочитанное, взрослый поощряет ребенка выразить свои чувства. Кроме этого полезно сочинять с ребенком сказки, истории. Желательно, чтобы в процессе чтения родители беседовали с детьми о чувствах, которые пробуждают в них те или иные действия героев.

## **Упражнение «Эмоциональный словарь»**

### **Упражнение направлено на развитие эмоциональной сферы.**

Перед ребенком раскладывают набор карточек, на которых изображены мимические проявления различных эмоций. Взрослый спрашивает: какое чувство здесь нарисовано? После этого ребенку предлагают вспомнить, когда он сам был в таком состоянии, как он при этом себя чувствовал, хотел бы он снова это ощутить. «А может ли это выражение лица отражать другое чувство? А какие еще из нарисованных здесь чувств ты испытываешь?» Все приведенные детьми примеры из жизни взрослый записывает на листе бумаги; ребенку предлагают самому нарисовать картинку, соответствующую данной эмоции. Через 2—3 недели игру можно повторить, сравнивая при этом прежние состояния ребенка с теми, которые возникали недавно. Можно спросить ребенка: «Каких состояний у тебя было больше за прошедшие 2-3 недели — хороших или плохих? А что ты можешь сделать, чтобы испытывать как можно больше приятных чувств?»

## **Упражнение «Цветик-семицветик»**

### **Упражнение направлено на развитие умения оценить свое состояние, проанализировать поведение.**

Взрослый заранее, лучше вместе с ребенком, вырезает из картона семь лепестков цветка. На каждом из лепестков рисуют фигурки людей - детей и взрослых - в различных ситуациях. Ребенок смотрит на лепесток и рассказывает о случаях, когда он находился в похожей ситуации, описывает эмоции, которые при этом испытывал. Такие занятия следует проводить многократно, время от времени обсуждая с ребенком, изменились ли его взгляды на окружающих и на себя. Например, если ребенок вначале говорил, что он счастлив, когда ему дарят подарки, а через 2—3 месяца заявил, что чаще всего он счастлив, когда другие дети принимают его в игру, можно об этом поговорить и спросить, почему его представления изменились.

## **Упражнение «В тридевятом царстве»**

**Упражнение направлено на развитие эмпатии, установление взаимопонимания между взрослым и ребенком.**

Взрослый и ребенок, прочитав какую-либо сказку, рисуют на большом листе бумаги комикс, где изображены герои и запомнившиеся события. Затем взрослый просит ребенка пометить на рисунке то место, где бы он хотел оказаться. Ребенок, рисуя, играет роль главного героя сказки, описывает «свои» похождения. Взрослый задает ему вопросы: «А что бы ты ответил герою сказки, если бы он спросил тебя... А что бы ты сделал на месте героя? А что бы ты ощутил, если бы герой сказки появился здесь?»

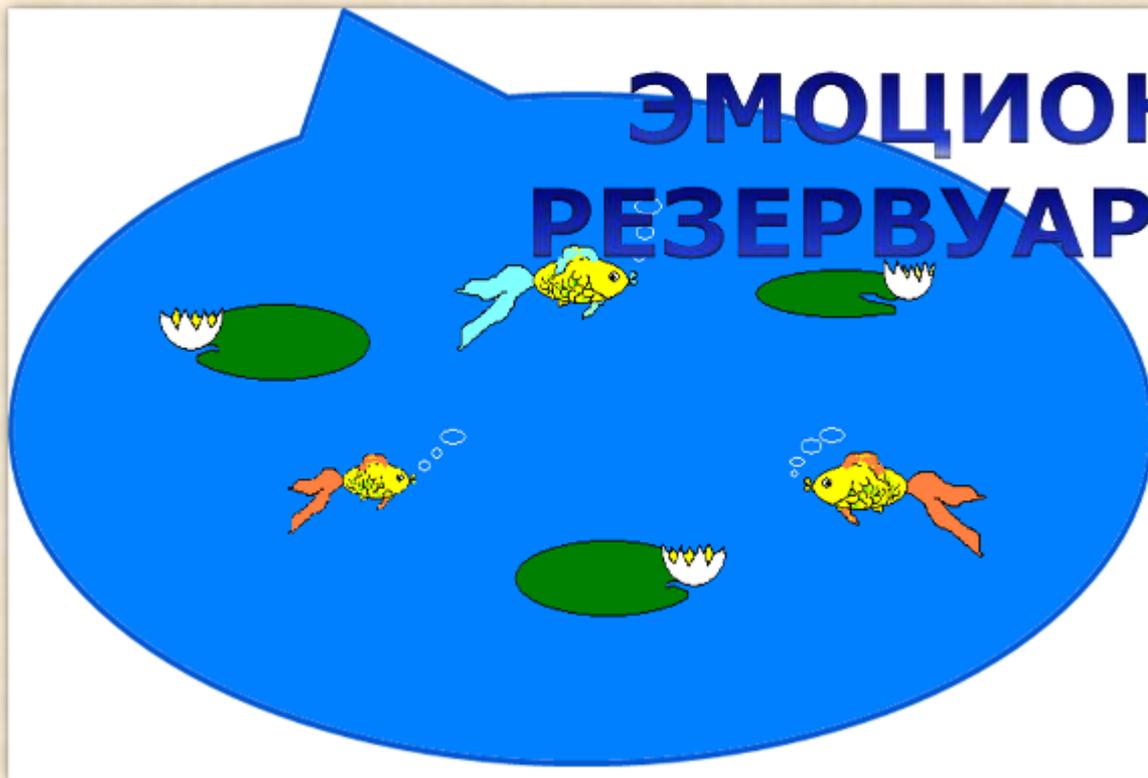


## **Упражнение «Эмоции героев»**

**Упражнение направлено на развитие эмпатии, умения оценить ситуацию и поведение окружающих.**

Ребенок получает карточки с изображениями различных эмоциональных состояний - с помощью мимики или символов. (Карточки лучше рисовать вместе с ребенком, обсуждая, какие чувства на них изображены.) Взрослый читает сказку, а ребенок в процессе чтения откладывает несколько карточек, которые, на его взгляд, отражают эмоциональное состояние героя в различных ситуациях. По окончании чтения ребенок объясняет, в какой ситуации и почему герой был весел, грустен, подавлен и т. д. сказка не должна быть слишком длинной, с учетом возраста, уровня интеллекта, объема внимания и памяти ребенка.

# ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ РЕЗЕРВУАР РЕБЁНКА



**Только если эмоциональный резервуар ребенка полон, можно ожидать, что ребенок будет развиваться наилучшим образом**

## СТАТИСТИКА:

Ребёнок в сутки получает

**37** указаний

**42** совета

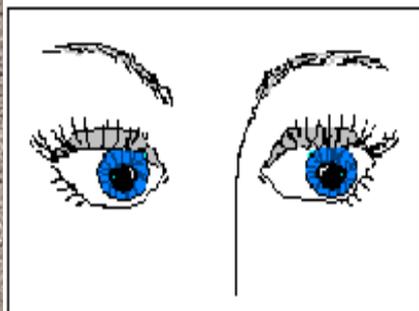
**50** обвинений



# НЕВРОЗЫ

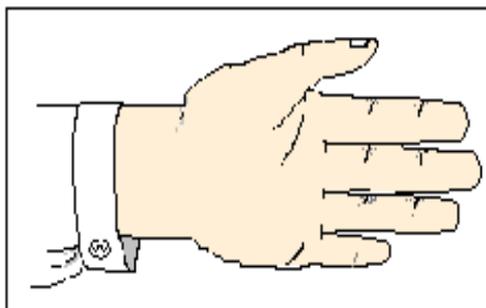
# ЧЕТЫРЕ СПОСОБА ВЫРАЖЕНИЯ ЛЮБВИ К РЕБЕНКУ

**1**



**КОНТАКТ  
ГЛАЗ**

**2**



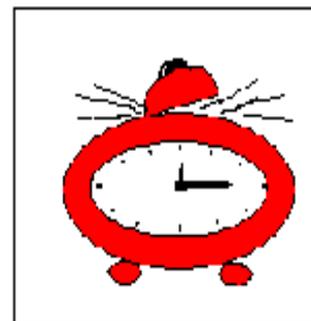
**ФИЗИЧЕСКИЙ  
КОНТАКТ**

**3**



**ПРИСТАЛЬНОЕ  
ВНИМАНИЕ**

**4**



**ДИСЦИПЛИНА**

## Упражнение «Солнце любви»

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.

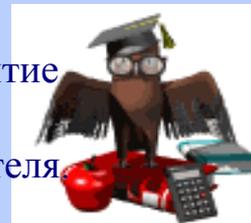
Каждый участник рисует на листке бумаги солнце, в центре которого пишет имя ребенка (родителя). На каждом лучике солнца необходимо перечислить все прекрасные качества своих детей (родителей).

Затем все участники демонстрируют свое «солнце любви» и зачитывают то, что написали. Родители и дети обмениваются листками – солнышками.



# ЗОЛОТЫЕ ПРАВИЛА ОБЩЕНИЯ

1. Необходимо перейти в общении с ребенком на «я-послания». Говорить о том, что я делаю, что я чувствую, а не то, что делает он и вообще, что делают «нормальные люди».
  2. Необходимо ставить перед ребенком конкретные и четкие цели, избегать размытых заданий типа «приберись в доме». Ребенок должен четко слышать, что от него ждут: «Вымой пол во всех комнатах, под кроватью тоже, пропылесось и помой посуду».
  3. Надо быть готовым настаивать и проверять, что делает ребенок, когда вы его о чем-то просите. Не надо «стоять над душой» или «читать морали». Просто регулярно возвращать его внимание к его заданию.
  4. Перестать самим демонстрировать манипуляции в общении и пассивно-агрессивное поведение.
  5. Избегайте дискуссий и разговоров по душам, касающихся пассивно-агрессивного поведения. Ум пассивно-агрессивной личности довольно изворотлив, и вы останетесь в проигрыше. Только четкие требования и констатация фактов.
  6. Ознакомьте ребенка с понятием пассивно-агрессивного поведения и обращайтесь его внимание, когда он применяет данные тактики. Подростки не любят быть предсказуемыми и пойманными за руку на манипуляциях. Но делать это нужно без драм и скандалов.
  7. Не принимайте оправдания типа «забыл» и «не понял». Главное — не сделал — и это плохо.
  8. Поддерживайте и стимулируйте проявления самостоятельности и принятие самостоятельных решений.
  9. Не давайте ему играть роль жертвы и не принимайте на себя роль мучителя.
- Пассивная агрессия — все же, агрессия и вид эмоционального насилия.





**Благодарю за внимание!**