

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
2018-2019 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, топание и т.д.).**



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



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

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 выражать 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?»

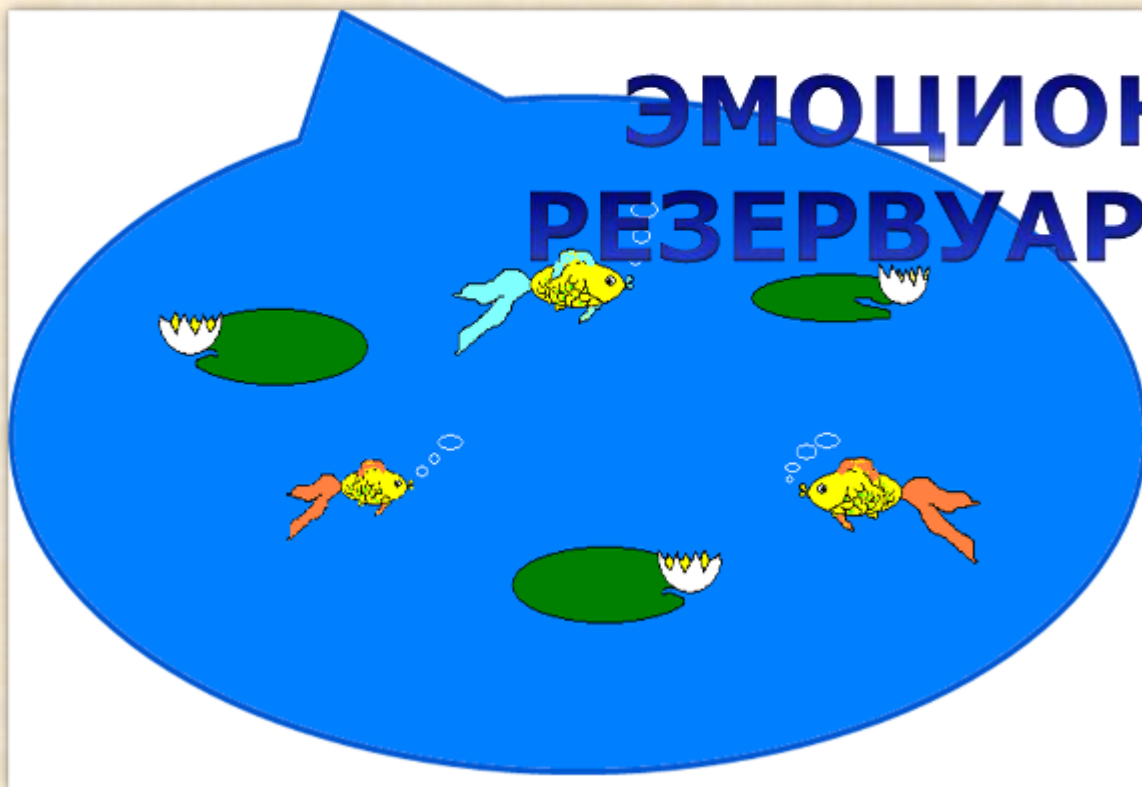


Упражнение «Эмоции героев»

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

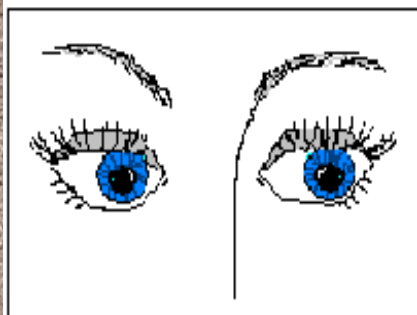
50 обвинений



НЕВРОЗЫ

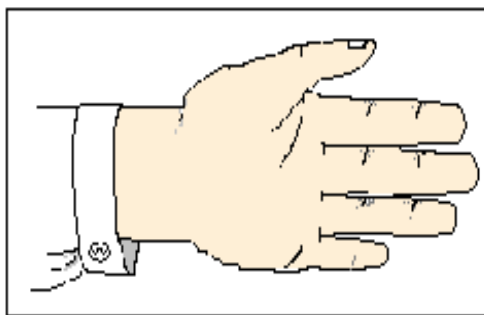
ЧЕТЫРЕ СПОСОБА ВЫРАЖЕНИЯ ЛЮБВИ К РЕБЕНКУ

1



**КОНТАКТ
ГЛАЗ**

2



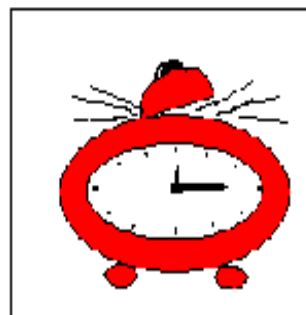
**ФИЗИЧЕСКИЙ
КОНТАКТ**

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, повинаясь 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.

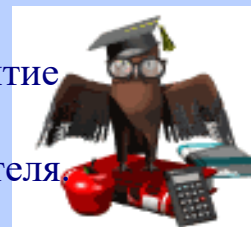


Каждый участник рисует на листке бумаги солнце, в центре которого пишет имя ребенка (родителя). На каждом лучике солнца необходимо перечислить все прекрасные качества своих детей (родителей).

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!