

Практикум для родителей

"Бумеранг родительского гнева"

Цель: формирование положительных установок во взаимоотношениях ребенка и взрослого.

Материал: листы бумаги, цветные и простые карандаши, контур человека по кол-ву участников, стакан с водой, соль, перец, земля, коробочка гнева, листы газеты

Ход занятия

Упражнение «Поздоровайтесь».

Участники тренинга занимают места по кругу, тренер предлагает им поздороваться, но поздороваться необычно, указательными пальцами, спинками, коленками.

Сегодня мы с вами поговорим о воспитании детей, о том, как наши эмоции сказываются на психологическом здоровье детей.

Упражнение «Цветок».

Перед Вами лист бумаги. Нарисуйте в середине листа круг – это сердцевина цветка. Вспомните, как вы выбирали имя своему ребенку, как трепетно вы к этому относились. Напишите имя своего ребенка в сердцевине. Напишите чувства, которые вы испытываете, когда читаете, слышите имя своего ребенка.

У каждого цветка есть лепестки и у нашего цветка тоже будут лепестки. Количество лепестков соответствует количеству имен-обращений к вашему ребенку. Постарайтесь вспомнить все имена обращения, не только те, с которыми вы обращаетесь, но и другие члены семьи, друзья и знакомые вашего ребенка. Впишите в каждый лепесток имя - обращение. Если вам не нравится какое-либо имя-обращение, то заштрихуйте этот лепесток.

У цветка есть стебель. Вспомните, как вы обращаетесь к ребенку в порыве гнева, раздражения – подпишите это имя-обращение около стебля. Напишите, что вы чувствуете, когда вспоминаете свою интонацию при данном разговоре.

Практический опыт «Влияние слов на ребенка».

Нам необходимо:

- стакан с водой - ребенок (чистый, простой, наивный);
- соль – грубые, соленые слова;
- перец – жгучие, обидные слова;
- горсть земли – невнимательность, равнодушие.

Все это смешать – получим состояние ребенка. Сколько пройдет времени, пока все осядет, забудется? А стоит только легонько сболтать – и все поднимается на поверхность.

А сейчас задумайтесь, что нужно цветку, чтобы благоухать и радовать наш глаз? Конечно, ему необходимо питание, а получает он его через стебель.

А теперь посмотрите, какое питание получает ваш цветок, какие чувства его подкрепляют? Не зря говорят: «Ложка дегтя способна испортить бочку с медом». Так и мы порой своим обращением перечеркиваем все то, что для этого долго и упорно создавали. Даже если это имя, произнесенное с другой интонацией.

У цветка есть лист. Подпишите его тем именем-обращением, которое больше всего нравится вашему ребенку. Напишите свои чувства. Как вы думаете, совпадают ли ваши чувства с чувствами ребенка? Постарайтесь обращаться к нему так, как он любит.

Главная потребность детей - любовь. Семья для ребенка – это Космос, где мама- Солнце, папа- Месяц, а родственники – звезды. Именно здесь они берут силы и энергию для жизни, учатся мудрости, берет опыт. В детском сердце зарождаются моральные чувства, милосердие, доброта, что есть смыслом воспитанного человека. Так как помочь ребенку и себе преодолеть негативные эмоции и сохранить самообладание?

В первую очередь, помогите малышу услышать и понять самого себя. Нарисуйте контур человечка. Теперь пусть ребенок представит, что человек радуется, пусть он заштрихует карандашом то место, где, по его мнению, в теле находится это чувство. Затем также «прочувствуйте» обиду, гнев, страх, счастье, тревогу и т.д. Для каждой эмоции ребенок должен выбрать свой цвет.

Итак, вы вместе с ребенком разобрались где плохого настроения, и в том, какие именно ощущения он испытывает. Теперь –помогите ему преодолеть негативные эмоции.

Как правило, всех детишек родители учат, что нельзя вымещать свое раздражение и гнев на окружающих людях, животных и даже – предметах. С ранних лет внушают, что злиться и выражать свой гнев – плохо. Малышей наказывают за агрессивные действия в отношении других людей, или за брошенный в голубя камень –что вполне объяснимо. Ребенок также получает наказание за испорченную в гневе вещь. Конечно же, не стоит позволять детям портить дорогостоящие вещи из-за дурного расположения духа. Но, к сожалению, родители редко догадываются, что ребенку необходимо предложить альтернативу. И, вместо того, чтобы красивую посуду, можно "спустить пар" на специально заготовленных для таких целей предметах.

Научите ребенка словесным формам выражения гнева, раздражения («Я расстроен, меня это обидело»).

Предложите воспользоваться «чудо-вещами» для выплескивания негативных эмоций:

- *чудо-коробочка (в нее надо как можно громче крикнуть «А»);*
- *тазик или ванна с водой (в них можно швырять резиновые игрушки);*
- *листы бумаги;*

Упражнение “Бумажные мячики” Перед началом игры каждый родители должен скомкать большой лист бумаги (газеты) так, чтобы получился плотный мячик.

“Разделитесь, пожалуйста, на две команды, и пусть каждая из них выстроится в линию так, чтобы расстояние между командами составляло примерно 4 метра. По команде ведущего вы начинаете бросать мячи на сторону противника. Команда будет такой: “Приготовились! Внимание! Начали!”

Игроки каждой команды стремятся как можно быстрее забросить мячи, оказавшиеся на ее стороне, на сторону противника. Услышав команду “Стоп!”, вам надо будет прекратить бросаться мячами. Выигрывает та команда, на чьей стороне окажется меньше мячей на полу. Не перебегайте, пожалуйста, через разделительную линию”

– карандаши (ими можно нарисовать неприятную ситуацию, а потом заштриховать или смять рисунок);

– пластилин (из него можно слепить фигурку обидчика, а потом смять ее или переделать);

– подушка (ее можно кидать, бить, пинать). Выделите отдельную подушку «для разрядки», можно пришить к ней глаза, рот; **не стоит использовать для этой цели мягкие игрушки и кукол, а вот боксерская груша подойдет.**

Вы уже поняли, что загонять эмоции внутрь, пытаться их скрывать, очень вредно? Следствие таких действий – заболевания сердца, неврозы, повышенное давление в старшем возрасте плюс непонимание окружающих, высокая раздражительность, агрессивность, проблемы общения. Поэтому учите ребенка и учитесь сами показывать эмоции, «выплескивать» их без вреда для окружающих. Эмоциональная разрядка необходима для сохранения здоровья (физического и психического), а умение рассказать о своих проблемах поможет налаживать контакты с окружающими, понимать самого себя.

Упражнение «Аплодисменты».

Мы с вами хорошо поработали. И напоследок я предлагаю представить на одной ладони улыбку, на другой – радость. А чтобы они не убежали от нас, их необходимо крепко накрепко объединить аплодисментами. До новых встреч!