**Психологический тренинг-практикум для родителей: «Все начинается с семьи: ребенок и общество, культура общения»**

Практическое занятие направлено на гармоничное взаимодействие родителей со своими детьми.

Цель практического занятия:

- повысить **осведомленность родителей по особенностям воспитания детей дошкольного возраста**;

- расширить представления родителей об общении с ребенком; познакомить со стилями общения в семье;

- способствовать установлению и развитию отношений партнерства, пониманию и сотрудничеству между родителями и ребенком.

Материал: плакат «Правила работы в группе», плакат «Ожидания», плакат «Душа ребенок», листы А4, ручки, стикеры – перышки, бантики, информационные буклеты для родителей «Пять путей к сердцу ребенка, видеоролик.

**Практическое занятие-практикум психолога с родителями**

1.Вступительное слово [психолога](http://psichologvsadu.ru/)

Вопросы к детскому психологу для всех возрастов лидирующей оказывается проблема Капризы и истерики, поэтому я предлагаю вам сегодня разобраться что же такое детские истерики и капризы и постараться найти пути решения. Наша сегодняшняя встреча посвящена такой теме как: «Детские капризы. Что делать?».

Упражнение «Знакомство»

Цель: способствовать установлению дружеской атмосферы в группе; настроить родителей на диалог; вызвать у них положительные мнения об их детях; снять эмоциональное напряжение.

**Ход упражнения. Психолог.** Для эффективной работы я предлагаю Вам, чтобы каждый из родителей назвал свое имя, имена и возраст своих детей. Каждый участник должен закончить одно из следующих предложений.

1. Два слова, которыми можно описать моего ребенка – ...

2. Если бы мой ребенок был звуком, он звучал бы, как -...

3. Больше всего мне в моем ребенке нравится – ...

4. Мой ребенок заставляет меня смеяться, когда – ...

*Участник, который имеет более чем одного ребенка, может применять по одному предложению, говоря о каждом из них. Окончание предложения может быть забавным. Каждое предложение построено так, чтобы высказывание было положительным. Это веселое упражнение. Родители говорят, то, что приходит им в голову, ведь никто ничего не записывает.*

**Психолог.** Прежде чем перейти к основному содержанию занятия, отмечу три важных момента, которые стоит помнить.

Во-первых, идеальных родителей не бывает. Родители не боги, а живые люди со своими слабостями, настроениями, интересами. Во-вторых, какой бы выдающийся психолог и педагог не работал с нами, положительные изменения наступят лишь тогда, когда мы начнем действовать, использовать теорию на практике. В-третьих, наше [занятие](https://psichologvsadu.ru/rabota-psichologa-s-roditelyami/treningi-dlya-roditelej) не случайно так называется, ведь без творческого подхода и чувства сердцем общение с детьми будет не эффективным.

Уважаемые родители! Какие ассоциации у вас вызывает слово «семья»?

Какую роль, функцию выполняет семья для ребенка? Ответить на эти вопросы нам поможет небольшое упражнение.

Упражнение «Живой дом»

*Цель: диагностировать субъективное восприятие психологического пространства семейных отношений.*

*Перед участниками лежит лист бумаги. Нужно написать в колонку имена 7-8 человек, которые влияют на их жизнь, рядом нарисовать дом, у которого обязательно должны быть фундамент, стены, окна, крыша, чердак, дверь, дымоход, порог, и предоставить каждой части дома имя конкретного человека. Затем происходит интерпретация результатов.*

Фундамент – положительное значение: основная материальная и духовная опора семьи, тот на ком все держится; отрицательное значение: человек, на которого все давят.

Стены – человек, который отвечает за эмоциональное состояние семьи и автора рисунка непосредственно.

Окна – будущее, люди от которых родина ждет, на кого возлагает надежды (в норме – дети).

Крыша – человек в семье, который жалеет и оберегает автора рисунка, создает ощущение безопасности.

Чердак – символизирует секретные отношения, а также желание автора иметь с этим человеком более доверчивые отношения.

Дымоход – человек, от которого автор рисунка получает или хотел бы получить особую опеку, поддержку.

Двери – информационный портал, тот кто учил строить отношения с миром.

Порог – человек, с которым автор рисунка хотел бы общаться в будущем.

Выводы. Методика дает возможность за короткое время определить роль автора рисунка с каждого члена семьи.

Итак Капризы и истерики.

Для малышей 0+ плач  -  это вообще не каприз, это единственный способ привлечь к себе внимание и выжить.

Чем быстрее вы будете откликаться на запросы малыша, тем меньше будет необходимость в крике с его стороны и часто беря на руки и откликаясь на первый призыв - это не баловство, а удовлетворение базовой потребности ребёнка! Как результат такого «баловства» вы получите ребёнка, который уверен в том, что он важен, что он нужен и что ему есть на кого опереться в этом мире. И на этом прекрасном фундаменте будет строиться его личность.

Дальше крик остаётся как базовый механизм привлечения внимания взрослого, когда что-то идёт не так. Задача взрослого не просто реагировать, решая проблему ребёнка, а учить его выражать свои чувства и мысли словами. Сначала мы тем самым  развиваем речь ребёнка, а чуть позже - эмоциональный интеллект. Ребёнок не понимает, что он чувствует, а мы должны подсказать ему, научить как это чувство называется. Боль, разочарование, обида, усталость, злость, жалость к себе, беспомощность - ребёнок не знает этих слов и не узнает их смысла, пока мы ему не объясним и не расширим его понятийный аппарат на конкретных примерах прямо связанных с тем, что он чувствует в данный момент.

Важно, когда вы пытаетесь успокоить ребенка, соблюдать несколько правил:

**Первое. Опуститесь на один уровень с ребенком.** Просто присядьте на корточки, если это малыш. И обязательно установите зрительный контакт. Послание «Я тебя вижу» – это очень важно. Часто - это уже часть решения проблемы, если ребенок хочет именно внимания.

**Второе. Опишите чувства ребенка.** «Я вижу – ты разозлился, ты хотел посмотреть этот мультик прямо сейчас» или «Я понимаю, что тебе больно (обидно, грустно..)». Выглядит как магия, потому что порой бывает, что ребенок сразу затихает, как только вы угадали его чувство, и с удивлением смотрит на вас.

**Третье. Объясните пути решения ситуации или пути ее принятия.** Не любой каприз должен быть исполнен, но любая неудача должна быть прожита ребенком. Если мультик посмотреть нельзя прямо сейчас, то можно сказать: «да, мультик нельзя, но вечером будет можно, а сейчас - иди я тебя обниму и пожалею». Перевести агрессию в грусть – один из самых эффективных способов переживания фрустрации. При этом вы демонстрируете уважение к чувствам ребенка, а не запрещаете или обесцениваете их.

Когда ребёнок впадает в настоящую истерику,  есть два основных способа: сначала дать выход его эмоциям, потому что успокаивать или объяснять в этом момент что-то бесполезно, вы только потрепите нервы себе и соответственно ребёнку, затем когда пик страсти спадёт, переключить внимание ребёнка.

Младшие дошкольники не умеют смешивать чувства, они чувствуют всю полноту одной эмоции, а это очень тяжело. Но зато, благодаря той же особенности,  они могут быстро переходить от плача к смеху или заинтересованности. Задача взрослого вывести ребёнка из пикового состояния, а затем, когда острота эмоции ушла, обязательно объяснить ребёнку то, что с ним происходило.

Важно, если вы оставляете ребёнка выпустить пар, при этом оставаться в зоне доступа и сообщить ему о том, что вы готовы ему помочь в любой момент, когда он сам к вам подойдёт. Избегайте фраз «я таких не люблю», «это не мой ребёнок, мои дети так себя не ведут» и прочие, демонстрирующие условность вашей любви и принятия. В самые критические моменты ребёнку особенно важно знать, что *даже такой - он нужен, дорог и мир не рухнет от его плохого настроения*.

Одна из основных причин для истерик  - это накопленная за день фрустрация, у которой не  было выхода (см. круг фрустрации Ньюфелда).

 Например, если ребенок весь день был в саду (школе) и «вёл себя хорошо», соответствовал чьим-то ожиданиям, и у него не было возможности проработать свои эмоции – перевести фрустрацию (неоправданные ожидания) в грусть в слезы, выплеснуть негативную энергию, то все накопленное достается вечером родителям (выход АТАКА), особенно *маме, как главному источнику утешения и человеку, рядом с которым можно расслабиться и побыть собой*. Поэтому отнеситесь к таким истерикам - выплескам с пониманием, позволяйте этим накопленным эмоциям проявляться, объясняйте их ребенку, проговаривайте (выход АДАПТАЦИЯ)  - это аукнется в виде доверия или недоверия к вам в дальнейшем. Будет ребенок обращаться к вам со своими проблемами, будет ли открыт вам со своими эмоциями, когда станет взрослее – или нет.

**Упражнение на снятие напряжения «Воздушный шарик»**

Участникам тренинга выдаются воздушные шарики. Предлагаются вопросы, в которых указаны ситуации, когда возникает раздражение у родителей во время общения с ребенком. Если указанный пример имеет место, участник вдыхает воздух в шарик.

- Сейчас мы проведем упражнение «Воздушный шарик». Я буду называть ситуации, в которых возможно возникновение раздражения у взрослых.

- Если названная ситуация имеет место в вашем общении с ребенком, вдыхаете воздух в шарик и крепко держите, чтобы не выходил воздух.

Ситуации

- Хотите позвонить, но ребенок постоянно вас отвлекает.

- Когда ребенок без удержу вас что-то просит.

- С кем-то разговариваете, а ребенок постоянно вмешивается в вашу беседу.

- Общаетесь с ребенком и не чувствуете в ответ адекватной реакции.

- Разговариваете с ребенком, а он начинает у вас что-то требовать, переходя на крик.

Или вас раздражают детские просьбы.

После того, как шарики наполнились воздухом, участникам предлагается высказать мнения, относительно того, как преодолеть раздражение в общении с собственным ребенком. По мере поступлений предложений по преодолению раздражения участники выпускают воздух из шарика, тем самым условно уничтожая раздражение и стресс.

Наш тренинг завершается. Есть такая замечательная притча о воспитании ребенка:

Мать спросила мудреца, когда лучше начинать воспитание ребенка.

- Сколько ему лет? - спросил мудрец.

- Пять.

- Пять лет! Беги скорее домой! Ты уже на пять лет опоздала.

Запомните для себя: НИ ОДИН, ДАЖЕ САМЫЙ ХОРОШИЙ ПЕДАГОГ НЕ ЗАМЕНИТ РЕБЕНКУ МАТЕРИ И ОТЦА.

Информационные буклеты для родителей «Пять путей к сердцу ребенка»

Психолог: Уважаемые родители! Дети по-разному чувствуют любовь, но она нужна каждому малышу. Есть 5 основных способов, которыми родители показывают свою любовь к ребенку (психолог раздает рекомендации):

- прикосновение;

- слова поощрения;

- время;

- помощь;

- подарки.

Поэтому дарите своим детям любовь и подарки, а моим подарком для вас станет просмотр видеоролика «Притча о любви».

Спасибо каждому из вас за активное участие в тренинге, за вашу открытость и стремление узнавать что-то новое. Желаю вам всегда понимать ваших детей, а малышам – быть заинтересованными в познании этого мира. До новых встреч!!!