

Групповая консультация с элементами тренинга для родителей «Помощь детям в преодолении негативных эмоций»

Цель: повышение психологической компетенции родителей по вопросу эмоционально-волевого развития детей.

Ведущий: педагог-психолог.

Количество участников: 15 – 20.

Длительность: 40 – 60 мин.

Оборудование: бумага А4, мяч, аудиозапись спокойной музыки.

Ход консультации

1. Вступительное слово. Приветствие

Ведущий: Уважаемые родители, здравствуйте! Иногда ребенок испытывает негативные эмоции – страх, тревогу, гнев. И многие родители, переживая, не всегда знают, как ему помочь справиться с ними. Многие боятся сделать что-то не так. Есть методы, способы, приемы, которые помогут детям от 3 до 12 лет справляться со своими чувствами (обидой, ревностью, разочарованием) или преодолеть бессознательные страхи (страх перед расставанием, боязнь неудачи). Сегодня поговорим об этом и познакомимся с этими простыми методами. Но прежде, давайте поприветствуем друг друга: подарим улыбки друг другу. Я улыбнусь вам, а вы повернитесь к соседям и подарите им свои улыбки.

2. Упражнение-разминка «Лимон»

Ведущий: Для снятия напряжения рабочего дня выполним простое упражнение. Представьте, что в вашей левой руке находится целый лимон. Как можно сильнее сожмите его. Постарайтесь выдавить из него весь сок. А теперь выроните его. Обратите внимание на свои ощущения, когда рука расслаблена (*т.о. «предлагается взять»* левой рукой по очереди еще два лимона, увеличивая силу сжатия. Затем, повторить весь процесс для правой руки).

3. Примеры методов и приемов

Попробуйте следующие упражнения для развития умения понимать себя (вы тоже можете делать их вместе с ребенком).

* Скажите ребенку: «Прислушайся к себе. Если бы твое настроение можно было покрасить, то какого бы цвета оно стало? На какое животное или растение похоже твое настроение? А какого цвета радость, грусть, тревога, страх?» Можно вести «дневник настроений». В нем ребенок каждый день (можно и несколько раз в день) будет рисовать свое настроение. Это могут быть рожицы, пейзажи, человечки, что ему больше понравится.

(Беседа с родителями об их настроении).

* Обсудите с ребенком способы выражения гнева. Пусть он (и Вы сами) попробует ответить на вопросы:

1. Что тебя может разозлить?

2. Как ты себя ведешь, когда злишься?
3. Что чувствуешь в состоянии гнева?
4. Что ты сделаешь, чтобы избежать неприятностей в эти минуты?
5. Назови слова, которые говорят люди, когда злятся.
6. А если ты слышишь обидные для себя слова, что чувствуешь, что делаешь?
7. Какие слова для тебя самые обидные?

Желательно записывать ответы, чтобы потом обсудить с ребенком. Например, какие слова можно употреблять, разозлившись, а какие не стоит, т.к. они слишком резкие, неприятные.

Чтобы научиться справляться с гневом и другими негативными эмоциями, существуют специальные методики и упражнения.

1. Стройте вместе с малышом «рожицы» перед зеркалом. Изображайте различные эмоции, особо обратите внимание на мимику гневного человека.

2. Нарисуйте вместе запрещающий знак «СТОП» и договоритесь, что как только ребенок почувствует, что начинает сильно сердиться, то сразу достанет этот знак и скажет вслух или про себя «Стоп!». Использование данной методики требует тренировки в течение нескольких дней, чтобы закрепился навык.

3. Учите ребенка (и себя) выражать гнев в приемлемой форме.

Объясните, что обязательно надо проговаривать все негативные ситуации с родителями или с друзьями. Научите ребенка словесным формам выражения гнева, раздражения, обиды («Я расстроен, меня это обидело»).

Предложите воспользоваться «чудо-вещами» для снятия эмоционального напряжения:

– «кричальная труба» (ее можно сделать из картонной трубки от бумажного полотенца и сказать ребенку: «Если тебе хочется громко крикнуть обидные слова или ты рассержен, то можно покричать в специальную «кричальную» трубу. Твоя злость улетит вместе с громкими звуками»);

– тазик или ванна с водой (в них можно швырять резиновые игрушки);

– листы бумаги (их можно мять, рвать, с силой кидать в мишень на стене);

Можно предложить игру «Злючки – клочки»: порвать бумагу на мелкие «злючки-клочки» при этом приговаривая: *Я порву обиду в клочья, злость на части разорву и подброшу вверх кусочки, после - мусор уберу.* Вместе с ребенком покружитесь в «листопаде», «цветопаде», «снегопаде» (в зависимости от времени года) и превращайтесь в «злючко – клочко – пылесос».

(Выполнить упражнение с родителями).

– 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).

Любое творческое задание помогает ребенку освободиться от негативных эмоций. Попросите ребенка рассказать, что он нарисовал. Что это, какое оно? Важно в момент рассказа быть внимательным и заинтересованным слушателем. Но какими не были бы чувства ребенка, их нельзя оценивать, осуждать, исправлять. После рассказа со своим «произведением» ребенок может сделать все, что захочет, разорвать, скомкать. Следующая задача - заполнить опустевший «сосуд» положительными чувствами. Предложите нарисовать или слепить то, что ему нравится, из неприятного события сделать приятное.

– подушка «Бобо» (ее можно кидать, бить, пинать). Выделите отдельную подушку «для разрядки», можно пришить к ней глаза, рот; только это должна быть именно ОДНА подушка для битья, а не любая мягкая игрушка;

- коврик «злости» (сшить из плотной ткани коврик, договориться с ребенком, что «через коврик в коридоре выходит злость. Его можно топтать, прыгать на нем, вытирать об него ноги, грозить кулаком – злость уйдет»).

- «тихий» стульчик (раскрашенный или задекорированный стульчик, скамейка). Сказать ребенку, что на него садятся те, кто обижен, расстроен или поссорился или просто хочет побыть сам с собой. На нем можно просто посидеть, помечтать о чем-то подумать, поиграть с «тихими» игрушками.

Все эти «чудо-вещи» могут быть использованы и взрослыми!!!

5. Средство «быстрой разрядки». Если видите, что ребенок перевозбужден, «на грани», то попросите его быстро побегать, попрыгать или спеть песенку (очень громко), попросите его сделать несколько медленных вдохов-выдохов или сосчитать до 5-10.

6. Игра «Обзывалки».

Чтобы исключить из повседневного общения обидные слова, обзывайтесь! Кидая друг другу мяч или клубок, обзывайтесь необидными словами. Это могут быть названия фруктов, цветов, овощей. Например: «Ты – одуванчик!», «А ты тогда – дыня!» И так до тех пор, пока поток слов не иссякнет.

(Проиграть с родителями).

Чем помогает такая игра? Если Вы разозлитесь на ребенка, захотите его «проучить», вспомните веселые «обзывалки», возможно даже назовете ребенка, ему не будет обидно, а Вы получите эмоциональную разрядку. Когда, имея навык такой игры, малыш назовет обидчика «огурцом» (а не ...), Вы, несомненно, почувствуете удовлетворение.

7. Метод «Спросить того, кто все знает»

Этот метод основан на идее коллективного бессознательного, согласно которому, каждый из нас с рождения несет в себе весь опыт человечества. Эту часть психики можно назвать «Тот, кто все знает» и научить ребенка обращаться к нему за

помощью. Вместе с ребенком можно выбрать, что или кто мог бы олицетворять «Того, кто все знает», к примеру, животное, сказочный герой или предмет и рассказать ребенку, что он может обращаться к этому персонажу за советом каждый раз, когда ему станет страшно, неприятно или трудно.

8. Сочинить свою сказку. Родитель сочиняет сказку для ребенка, в которой речь будет идти о таких же, как у него, проблемах – застенчивости, страхе, ревности. Необходимо наделить героя сказки похожим характером, чтобы ребенок мог идентифицировать себя с ним. Он будет сталкиваться с похожими трудностями, но выйдет победителем, благодаря уникальным свойству, о котором даже не подозревал.

9. Помочь расслабиться. Релаксация помогает справиться с трудностями, которые проявляются телесно. Этот метод необходим, прежде всего, неуверенным в себе детям, которые часто тревожатся. Расслабление снижает физическое и эмоциональное напряжение и приносит долгожданный отдых. Примеры релаксационных упражнений: «Ковер-самолет», «Путешествие на облаке», «Солнечный зайчик», «Росток», «Снежная баба».

(Выполнить одно из упражнений с родителями).

Ведущий: 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.

Рефлексия

Какое у вас сейчас настроение, что вы чувствуете? Какие упражнения запомнились и понравились? *(родители делятся впечатлениями, желают друг другу что-то приятное).*