**Родительское собрание в старше группе.**

**Тема: «Как научить ребенка выражать свои чувства».**

Дата проведения: 26.02.2015г.

Цель: Расширение педагогического кругозора родителей; стимулирование их желания стать хорошими родителями.

Задачи:

* Создание мотивации у родителей к совместными занятиям с детьми.
* Анализируя продуктивную деятельность, определить эмоциональное состояние детей, какие чувства они испытывают в настоящее время.

План:

1. Предварительная работа: детям предлагается нарисовать человека, готовые рисунки вместе с родителями рассматриваются во второй части собрания – практическая часть, анализ рисунков детей по тесту «Каляка – Маляка».

2. Теоретическая часть – Решение проблемы выражения своих эмоций.

3. Практическая часть - Анализ рисунков детей по тесту «Каляка – Маляка».

Ход родительского собрания:

Каждому родителю хотелось бы, чтобы у его малыша не было проблем с выражением своих эмоций. Однако зачастую родители, сами того не осознавая, мешают ребенку проявляться, говорить о своих чувствах. Сегодня поговорим о том, как помочь ребенку научиться понимать свои переживания, выражать их, а также о том, как избежать ошибок в этом направлении.

##### Говорим о чувствах.

С самого раннего возраста мамы обучают малышей понимать то, что происходит в их жизни. И точно также стоит учить ребенка распознавать свои эмоции. Когда Вы общаетесь с малышом, то проговаривайте вслух то, что чувствуете Вы. Например: «Я обрадовалась тому, что ты улыбнулся». «Я расстроилась, что каша получилась не такой вкусной». Или же проговаривайте то, что чувствует малыш: «Ты злишься, когда я занята и не могу к тебе подойти». «Ты радуешься, когда я тебя обнимаю».

**Поэтому формулируем первое правило: «Родитель должен сам говорить о своих чувствах».**

Очень важно, чтобы Вы сами не стеснялись. Ведь ребенок может учиться, только наблюдая за близкими. Ему очень нужен пример для подражания и обучения.

##### Я – высказывания.

Очень важно не заблокировать у ребенка способность выражать те чувства, которые мы называем «негативными». Речь идет о раздражении, [злости](http://www.uaua.info/preschooler_psychology/slider-21911-pochemu-rebenok-zlitsya/), обиде, возмущении. Родители далеко не всегда готовы принимать такие чувства своего малыша. Многие автоматически говорят: «Не хнычь, не капризничай, прекрати». Однако этим они могут сформировать у ребенка четкое представление, что подобные переживания нужно скрывать от окружающих. Такой ребенок привыкает все свои чувства держать в себе и молчать, закрываться.

Чтобы избежать подобной проблемы, научитесь пользоваться «Я-высказываниями». Ведь фактически Вы подавляете такие его проявления потому, что сталкиваетесь с какими-то своими тоже неприятными переживаниями. Например, ответной злостью, раздражением, стыдом или виной. Поэтому гораздо конструктивнее будет в таких ситуациях говорить о себе. Например: «Меня злит, когда дети себя так ведут». Или: «Мне стыдно, когда так шумят». Постарайтесь соблюдать два принципа: использовать «Я» вместо «Ты» и говорить безлично. Обратите внимание, что в подобном случае Вы не запрещаете ребенку себя так вести, не блокируете его чувства, а, наоборот, выражаете свои, показывая пример.

**Подытожим и сформулируем второе правило: «Родитель должен говорить о своих чувствах в «Я - высказываниях».**

##### Чувство не равно действию.

Зачастую мы даже не задумываемся, что наши чувства и наши действия – это совершенно разные вещи. Кроме того, есть еще и промежуточное состояние - намерения выполнить действие. То есть существует, к примеру, злость, намерение ударить обидчика и сам удар. Так вот очень часто родители критикуют и стыдят за сами чувства. Однако это не правильно. Ведь чувства есть вне зависимости от того, хотим мы или нет. Они просто есть. Мы не можем контролировать их существование. А вот действия и способ их выражения – можем. Мы не можем не злиться, когда нас обижают, но можем сдержать свое желание ударить обидчика.

Поэтому так важно говорить, что Вам не нравится тот способ выражения чувств, который выбрал Ваш ребенок (например, ударил Вас), но не стоит критиковать само чувство злости.

Рассмотри практический пример: В семье родился второй ребенок. Старшая девочка через полгода стала страдать страхами за свое здоровье. На первый взгляд, ревности как таковой нет. Старшая девочка очень бережна к малышу, заботиться о нем, помогает маме. При более детальном рассмотрении оказалось, что девчонка злиться на младшего братика за то, что он «отнимает» у нее маму. Но ей очень стыдно испытывать злость, так как родители критиковали ее в те редкие моменты, когда она ее показывала, стыдили. Теперь она четко усвоила, что злиться на братика нельзя, а если она злиться, то поступает очень плохо. И внутри нее растет страх, что за такое плохое поведение она может быть наказана. И именно поэтому она так тревожно прислушивается к себе, не заболела ли она, не наказывает ли ее Бог за такое плохое поведение. А ведь ошибка в данной ситуации родителей в том, что они стыдили ее за чувства, а не за действия к братику. Правильнее было бы говорить так: «Я понимаю, что ты злишься на него. Это нормально. Но вот бить его нельзя». То есть разделять те чувства, которые есть и поддерживать ребенка в его переживании, а вот порицать действия, форму их проявления.

**Правило третье: «Не осуждайте чувства ребенка, поддерживайте их. А выражайте свое недовольство действиями ребенка, его способ выражения своих чувств».**

##### Карта чувств.

Для того чтобы все, о чем мы говорили выше, было проще выполнить, сделайте такое упражнение: возьмите лист бумаги и напишите на нем все те чувства, которые Вы знаете. Не спешите, выполняйте это задание в течение дня, возвращаясь и дописывая те переживания, которые Вы вспомнили. Выполнение этого задания может оказаться весьма непредсказуемым. Возможно, Вам будет сложно написать больше 10-15 чувств. А может быть, наоборот, Вы с удивлением обнаружите, как много эмоций Вы испытываете.

Потом поищите в интернете список эмоций, которые существуют. И обязательно выделите те, которые Вы не написали. Это говорит о том, что данные чувства Вам или не свойственны вовсе, или же Вы их не осознаете, вытесняете.

Если Ваш ребенок достаточно взрослый, сделайте это упражнение вместе с ним. Можно или сначала по одному составить список, а потом добавить те, которые есть у другого, но нет у Вас. Или же можно вместе составлять этот список, помогая друг другу. Так Вы лучше поймете своего ребенка.

**Поэтому правило четвертое: «Чувства нужно уметь называть».**

Помогайте своему ребенку, и пусть он растет счастливым!

**"Каляки-маляки": психологический тест для детей от 5 лет**

1. Дети любят рисовать, и не важно, что частенько вы не можете разобраться в том, кто или что изображено на картинке.

Попросите своего ребенка нарисовать человека, и пусть это будут всего лишь «ручки, ножки, огуречик» и невообразимая клякса вместо физиономии, все равно полученная фигурка — ключ к подсознанию вашего малыша.

### 2. Инструкция

1. Приготовьте лист бумаги и простой карандаш.

Предложите ребенку нарисовать человека «какого захочешь».

2. Когда рисунок будет готов, попросите малыша рассказать историю о том, кого он изобразил. Если сказка не складывается, помогут наводящие вопросы. Кто этот человек? Где он живет?

Есть ли у него друзья? Чем он занимается? Добрый он или злой? На кого он смотрит? Почему у него три руки?!

ВНИМАНИЕ! Этот тест предназначен для детей от 5 лет. Конечно, если вы не психолог, разобрать рисунок профессионально у вас вряд ли получится, но некоторое представление о том, что творится в душе и голове вашего чада, вы точно получите. А если какая-то деталь рисунка вас сильно встревожит, вы всегда можете обратиться к профессионалу.

### 3. «Рисунок человека»

Это тест, разработанный в 40-х годах прошлого века и до сих пор активно использующийся в психологии. Любая картина — всегда послание художника к зрителю, даже если живописцу пять лет от роду. Психологи уверены, что по созданным нами картинкам можно с легкостью составить портрет нашей личности.

Скажем, если вы, как Сальвадор Дали, нарисовали горящую женщину со шкафчиками внутри, это в первую очередь говорит о том, что у вас повышенная тревожность и клаустрофобия в самом разгаре, но спички на всякий случай лучше убрать подальше. Делать первые выводы можно уже во время выполнения задания.

Один быстренько начиркает закорючку и отдаст скомканный лист, а другой будет старательно вырисовывать витрувианского человека — это отличный способ лишний раз оценить темперамент и работоспособность малыша. Вы, наверное, и сами догадывались, кто у вас растет — Спиди-гонщик или маленький Леонардо да Винчи?

### 4. Шел огромный человек маленького роста

В нарисованной фигурке автор шифрует самого себя, а в ее расположении на странице — свое место в мире. Чем фигурка больше — тем увереннее и свободнее ощущает себя ваш живописец.

Но если ребенок заполнил лист бумаги целиком, это явное свидетельство его эгоцентричности. А совсем маленькая фигурка говорит о том, что он подавлен и чувствует себя, мягко говоря, неуютно.

Смещение картинки вправо сообщает об ориентации на внешний мир, влево — о том, что автор слишком уж погрузился во внутренние переживания.

Человечек, оказавшийся в верхней половине листа, показывает, что художник оптимист и как бы «витает в облаках», а чувство угнетенности часто проявляется в том, что фигурка оказывается «на дне» листа

### 5. Жил на свете муравей, без ресниц и без бровей

Оскаленная пасть или слезы горючие — отличная иллюстрация к чувствам автора картинки. Если человечек улыбается во весь рот — значит, автор явно доволен жизнью.

Маленькие глазки могут говорить о замкнутости автора, в меру большие — об общительности, а вот огромные — свидетельство повышенной тревожности ребенка: недаром говорят, что «у страха глаза велики». Хорошо прорисованные глаза, с ресницами и бровями, обычно рисуют дети, которым очень хочется нравиться всем вокруг.

### 6. Толстый и тонкий

Тело — символ представления ребенка о физическом облике человека. Вот такие мы, по мнению детей, кособокие и с тремя волосинками на затылке.

Мускулистый человечек, как правило, говорит о большой внутренней силе малыша. Рисунок человечка-толстяка, скорее всего, демонстрирует спокойный характер автора. А застывший человек-палочка — свидетельство слабости художника, реальной или ощущаемой.

### 7. Руки-крюки

Это на фотографиях звезд руки выдают возраст, а в детском рисунке они символизируют отношение к окружающим. Если они спрятаны за спину, значит, ваш малыш слишком стеснительный, если разведены или обращены к зрителю — раскованный и активный.

**Ногу свело**

Ноги — символ опоры и устойчивости. Если одна конечность получилась длиннее другой, а фигура явно заваливается набок, это говорит о том, что малыш не очень уверен в себе.

Вас могут удивить человечки, у которых при фигуре анфас ноги нарисованы в профиль, но это не воспоминания о прошлой жизни в Древнем Египте. Психологи говорят, что такое положение ног на детском рисунке означает устойчивость и полный порядок с самооценкой.

### 8. Из платочков и клубочков…

На рисунке могут оказаться дополнительные детали. Например, оружие в руках нарисованной фигуры трактуют как признак враждебного, агрессивного отношения.

А бантики, пряжки, пуговички — то есть части костюма — выдают в авторе маленького модника и пижона, в основном такие детали характерны для девочек.

Источники:

1. <http://krasa.uz/semya/kak-nauchit-detej-chuvstvovat/> Из книги Ольги Маховской «О чем говорить с ребенком? Инструкция по выживанию для современного российского родителя».
Автор: Маховская О., Васильева Л.
2. http://www.uaua.info/ot-3-do-6/psihologiya-i-vospitanie-ot-3-do-6/slider-20587-kalyaki-malyaki-psihologicheskiy-test-dlya-detey-ot-5-let/ Автор Елизавета Пономарева. По материалам [slmns.ru](http://slmns.ru/?go=cms&mid=753" \t "_blank)