**Семинар-практикум**

**детско-родительских отношений**

**Влияние внутрисемейных отношений на эмоциональное состояние ребенка**

*Главный замысел и цель семейной жизни*

*- воспитание детей.*

*Главная школа воспитания*

*- это взаимоотношения мужа и жены,*

*отца и матери*.

*Семья начинается с детей.*

**Цели**

* Раскрыть причины появления тревожности у детей.
* Убедить родителей в том, что "острый недостаток ласки в семье" – причина повышенной заболеваемости, агрессивности, тревожности, страхов, одиночества, жестокости у детей.
* Убедить родителей в том, что внутрисемейные отношения оказывают огромное влияние на эмоциональное состояние ребенка.

**Условия проведения**

В кабинете стулья расставлены в виде эллипса или круга.

В тренинге принимают участие родители, педагог-психолог, общественный инспектор, воспитатель.

**Оборудование**

Мяч, шариковые ручки, чистые листы бумаги, конверт с раздаточным материалом, проектор, запись короткометражного фильм «Я сюда больше никогда не вернусь», СССР, реж. Р.Быков, киностудия Мосфильм, 1990г.

**Вступительное слово психолога**

Детские годы—самые важные в жизни человека. Как они пройдут, зависит от взрослых – родителей, воспитателей.

Главную роль в жизни маленького человека играет семья. Нормы поведения, характер взаимоотношений между людьми, ребенок усваивает прежде всего в семье. Если его любят, он открыт для общения, энергичен, любознательный, здоров, счастлив. У него активно происходит развитие интеллекта, чувств, воли. Но, к сожалению, так бывает далеко не всегда.

Как при недостатке кислорода человек начинает задыхаться, так при дефиците ласки ребенок болеет, становится нервным и раздражительным, у него случаются серьезные психические срывы. Даже если таких детей завалить игрушками, это не помогает. Потому и со сверстниками они не находят общего языка, со злости ломают чужие игрушки, становятся неуправляемыми и могут даже ударить.

Еще хуже развиваются события, если родители позволяют себе пренебрежительное или жестокое отношение к ребенку, унижаю, наказывают физически. Если человек не познал в детстве любви и нежности, он, вероятнее всего, спрячется под маской агрессивности.

Чтобы ваш ребенок был психически и физически здоров, необходимо оберегать его от внутрисемейных разработок, неурядиц, чаще прислушиваться к нему, ставить себя на его место.

А сейчас вашему вниманию представляется фильм, наглядно показывающий, как жестокой обращение с ребенком может повлиять на его психику.

**ПРОСМОТР ФИЛЬМА. ОБСУЖДЕНИЕ.**

**Вопрос:** Что Вы почувствовали при просмотре этого фильма?

**ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

**Упражнение 1. «Здравствуйте, меня зовут…».**

Закончите фразу - "Здравствуйте, меня зовут…, называете свое имя, а далее, сделать какой-нибудь комплемент вашему соседу.

Психолог: Ну что же, мы с вами познакомились, настроились на рабочий лад, а сейчас перейдем непосредственно к упражнениям. И первое наше упражнение называется «Конверт отношений».

**Упражнение 2. «Конверт отношений».**

Цель: снятие эмоциональных барьеров, настрой на рабочую атмосферу

Психолог: Достаньте из этого конверта по одному листочку. На них вы видите неоконченные фразы. Я хочу, что бы вы по очереди их закончили.

Каждый участник по очереди вынимает из конверта ведущего листок с вопросом и отвечает на него.

* Мой ребёнок радуется, когда…
* Мой ребёнок злится, когда…
* В общении с детьми мой ребёнок…
* Ребёнку вместе со мной нравится…
* Я спокойна (ен), когда знаю…
* Меня больше всего расстраивает…
* Ребёнок плачет, если…
* Если у меня плохое настроение…
* Мой ребёнок…
* Меня беспокоит…
* Меня радует…
* Больше всего я хочу, чтобы мой ребенок…
* Родители для ребенка…
* На выходных мы с ребенком…
* Мой ребенок самый…
* Если ребенок плачет, нужно…

Психолог: Сложно ли вам было продолжать фразы? Как думаете, почему? Наверное, потому, что мы не всегда может точно понять собственные чувства и чувства наших детей. Сегодня мы попробуем этому научиться.

**Упражнение 3. «Я – ребёнок».**

Цель: формирование «языка общения» родителей с ребёнком.

Психолог: Сейчас мы рассмотрим несколько фраз, которые часто можно слышать от родителей в отношении своих детей. Узнаем, как они могут повилять на ребенка в дальнейшем и какими фразами желательно их заменить. Представьте, что Вы - дети. Я говорю вам…

**"Ты ничего не умеешь делать, неумейка!"**, *что вы чувствуете на месте ребенка услышав такую фразу?* (она формирует у ребенка неуверенность в своих силах, низкая самооценка, страхи, безынициативность). *Как можно заменить эту фразу, если мы видим, что у ребенка что-то не получается?* (**«Попробуй еще раз, давай я тебе помогу, у тебя все получится»)**, ребенку важно чувствовать вашу поддержку.

**"Неряха, грязнуля!",**  что чувствует ребенок, которому часто говорят эту фразу? (она формирует у ребенка чувство вины, страхи, рассеянность, невнимание к себе и своей внешности), *как можно сказать эту фразу в позитивном ключе?* **("Как приятно на тебя смотреть, когда ты чист и аккуратен!".**

**«Вот ты плакса, нытик, с плаксами никто не дружит!»** *Что чувствует ребенок?* (она формирует у ребенка сдерживание эмоций, внутренняя озлобленность, тревожность, глубокое переживание даже незначительных проблем), что мы должны сказать, что бы успокоить ребенка? **«Расскажи мне, что тебя расстроило, я с тобой».**

Психолог: Итак, сейчас мы поставили себя на место наших детей, почувствовали, то, что чувствуют они, когда мы их ругаем и научились заменять обидные фразы, поощряющими, стимулирующими к позитивным действиям.

**Упражнение 4. "Ругаемся овощами".**

Психолог: К сожалению, часто случаются ситуации, когда эмоции сдержать очень сложно, и мы выясняем отношения на повышенных тонах при ребенке, а он, в свою очередь, видя такую модель поведения, копирует вас и те бранные слова, которые может услышать. Но можно попробовать заменить наши бранные «взрослые» слова на слова менее экспрессивные. Например, заменить их названиями овощей. Предлагаю сейчас вам немножечко поругаться, но не плохими словами, а названиями овощей: "Ты – огурец, а ты редиска", "Ты – морковка, а ты – тыква" и так далее. И так начинаем с этого края, поворачиваетесь к соседу и называете его каким- нибудь овощем, сосед отвечает в том же ключе.

Вот так, теперь, прежде чем начать ругаться вспомните это наше веселое упражнение.

**Упражнение «Ласковый мячик».**

Цель: создание условий для определения уровня эмоциональной близости с ребёнком.

Психолог: Ну что же, мы научились с вами заменять злые слова смешными, а теперь мы вспомним самые добрые, самые нежные слова, которыми мы называем наших детей дома. Это «Ласковый мячик», возьмите его в руки и вспомните, как ласково вы называете своего ребенка дома, скажите нам, передайте мячик соседу.

- Что вы чувствовали, выполняя это упражнение? Это теплые, добрые, домашние слова, говорите их своим деткам почаще.

**Упражнение 4 «Список положительных и отрицательных качеств ребёнка».**

Цель: осознание индивидуальности своего ребёнка, изменение отношения к нему в позитивную сторону.

Психолог: А теперь возьмите в руки листочки и ручки. Разделите лист на две половины. В левом столбце запишите все положительные качества ребенка, в правом все отрицательные.

Теперь посмотрите на список отрицательных качеств, подумайте, откуда появились эти качества? Могли ли вы, в какой-то степени послужить примером для их формирования? Я хочу, что бы вы взяли эти листочки домой и дома, глядя на список отрицательных качеств, постарались найти в них что-то хорошее.

**Упражнение 6. "Лепестки рефлексии".**

Психолог: На столе перед Вами лежат разноцветные лепестки. Выберете, пожалуйста, то лепесток, который отражает ваше впечатление от участия в семинаре-практикуме и передайте мне. Вот такой цветок у нас получился. Цвет его лепестков говорит о том, что вы почерпнули на семинаре много полезной и значимой для себя информации.

**Ритуал завершения занятия:**

Психолог: Вы сегодня отлично поработали. А наши детки приготовили для вас небольшие подарки. Это сердечки с отпечатками их ладошек. Возьмите их себе на память. Пусть отпечатки этих маленьких ладошек навсегда останутся на ваших сердцах. Семья начинается с детей. Спасибо за вашу работу. Всего доброго.

**ЛИТЕРАТУРА**

1. "Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы", №1, 1998, с. 22-31.
2. Кряжева Н. Л. Развитие эмоционального мира детей. Популярное пособие для родителей и педагогов. Ярославль: Академия развития, 1996.
3. "Школьный психолог", №44, 1998, с. 8-9.