**«УТВЕРЖДАЮ»**

**Заведующая МБДОУ « Детский сад**

**комбинированного вида №69»**

**Алсафова Н.Б.**

**Клуб для родителей**

**«Компетентные**

**РОДИТЕЛи»**

**педагога – психолога**

**МБДОУ**

**« Детский сад комбинированного**

**вида №69» ЭМР Саратовской области**

**Лымарь Елены Геннадьевны**

**Основная цель программы** —   гармонизация детско-родительских отношений в семье и  профилактика семейного неблагополучия. Программа рассчитана на 8 занятий. Общее число участников группы – 35, в среднем по 6 – 8 человек. На занятиях присутствуют родители детей возраста 6 – 7 лет.

    Психолого-педагогическое просвещение родителей связано с развитием практических умений и навыков в области воспитания детей и возрастной психологии. Каждое занятия родители получают теоретическую информацию по определенной теме, возможность практически отработать приобретенные знания, получить обратную связь как со стороны педагога – психолога, так и со стороны родителей, что дает возможность увидеть проблему с разных позиций. В конце занятий участники получают раздаточный материал с основными тезисами по теме и домашнее задание, которое они выполняют в течение недели и на следующем занятии докладывают о выполнении.

**Задачи программы:**

1. Ознакомить родителей с основными психолого-педагогическими особенностями развития детей дошкольного возраста.

2. Расширение знаний родителей о психологии семейных отношений.

3. Способствовать  установлению и развитию отношений сотрудничества и партнерства родителя с ребенком.

4. Развитие умений  эффективной коммуникации у родителей при разрешении проблем с ребенком.

5. Способствовать изменению внутрисемейных стереотипов в процессе взаимодействия родителей с детьми.

6. Развитие способности к рефлексивному поведению в процессе общения с детьми.

7. Научить родителей конструктивным способам выхода из конфликтных ситуаций при взаимодействии с детьми.   
8. Усовершенствование психолого-педагогической культуры родителей.

Программа разработана для родителей, имеющих детей дошкольного возраста. Желательно, что бы оба родителя принимали участия на занятиях в тренинге. Форма работы с родителями – групповая. Основной принцип набора в группу – добровольность и желание помочь своей семье и своему ребенку. Число участников группы: 7 - 14 человек.

**Для успешной реализации целей и задач программы работа на занятиях строится с опорой на следующие принципы организации социально-психологического тренинга:**

1. Правило «здесь и теперь»: обсуждать чувства, которые испытывает в данный момент, т.к. только через актуальные переживания, через групповой опыт человек может познать себя.

2. Правило искренности: говорить следует только о реальных чувствах, а не о тех которые бы успокоили участника тренинга, оправдали ли, наоборот обидели. Если давать партнерам обратную искаженную обратную связь, то это может полечь за собой формирование ошибочного мнения, как о себе так  и о других.

3. Правило «Я - высказывания»: в группе важным является то, что каждый участник говорит любую фразу только от своего имени, т.к. только говоря что-либо от своего имени, можно говорить искренно о своих мыслях и чувствах.

4. Правила запрета на оценку: оценка поступка есть ограничение личностной свободы. Тревога, по поводу возможной оценки, которую  данный участник может получить от других участников, может привести к «закрытости» членов группы или стремлению поступать, исходя из принципов социальной желательности.

5. Правило постоянства: занятия пропускать нельзя.

6. Принцип практической направленности: формирование и отработка навыков и умений у родителей эффективного взаимодействия с детьми.

Программа содержит в себе 8 занятий по 90 минут. Каждое занятие состоит из 4-5 упражнений. На каждом этапе занятие имеет следующую структуру:

1.Вводная часть, разминка. Цель: настроить  группу на совместную работу, установить эмоциональный контакт между всеми участниками (приветствия, игры с именами).    На этом этапе используют игры и упражнения, развивающие коммуникативные навыки, направленные на установление контактов с окружающими людьми, создание интереса, определённой мотивационной направленности занятия.

2.Основная часть. В неё входят упражнения, игры,  направленные на реализацию целей и задач программы.

3. Заключительная часть. Закрепления положительных эмоций от работы на занятии, повторение усвоенного,  получение обратной связи в виде шерринга чувств.

Необходимые материально-технические ресурсы: листы бумаги, карандаши

**Тематическое планирование занятий с родителями**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема занятия | Количество часов |
| 1 | Давайте познакомимся | 1,5 |
| 2 | Влияние психологического климата в семье на ребенка дошкольного возраста | 1,5 |
| 3 | Формирование у дошкольников положительных эмоций | 1,5 |
| 4 | Снятие вербальной агрессии у дошкольников | 1,5 |
| 5 | Что и, как мы говорим нашим детям | 1,5 |
| 6 | Формирование положительной оценки у детей дошкольного возраста | 1,5 |
| 8 | Давайте скажем «До свидания» | 1,5 |

**Содержание программы «Клуб умелых родителей»**

**Занятие 1. «Давайте познакомимся»**

Цель: знакомство участников тренинга.

Задачи:

1. Снятие эмоционального напряжения;

2. Установление правил работы в группе и знакомство с организацией, принципами работы в тренинговой группе;

3. Формирование мотивации на дальнейшую совместную работу, направленную  на гармонизацию детско-родительских отношений в семье и профилактику семейного неблагополучия;

4. Сплочение группы.

Ход работы:

I.Вводная часть. Приветствие ведущим и участниками друг друга.

II.        Основная часть.

1.          Сообщение ведущим плана предстоящих занятий, их целей и задач.

Совместная выработка с участниками правил работы группы.

2. Упражнение «Имя прилагательное». Участникам необходимо к первой букве своего имени подобрать прилагательное, а потом назвать имя и прилагательное.

3. Инвентаризация проблем: написать 10 любых проблем, которые возникают у вас с детьми в процессе общения. Проблемы распределяются в трех столбиках:

\*Проблемы ребенка   
\*Мои проблемы   
\*Наши общие проблемы   
*Вопросы*:   
- Какой столбик заполнен больше остальных?   
- Почему так получилось?   
- Можем ли мы быть моделью образцового поведения для ребенка?

4. Упражнение «Идеальный родитель и ребенок». Лист бумаги делится на две части и записываются качества идеального родителя и ребенка. Затем они зачитываются и ведущий предлагает ответить на вопрос: "Где и когда вы видели такого ребенка и родителя?" После ответов участников листы рвутся и выбрасываются.

5. Домашнее задание: В течение следующей недели (двух-трех дней) постараться отследить и посчитать количество эмоционально "теплых" и холодных высказываний по отношению к ребенку. Попробовать обнимать ребенка не меньше четырех раз в день (не считая утренние приветствия и поцелуи на ночь).

III.     Заключительная часть

Обратная связь в виде шерринга чувств.

**Занятие 2.  «Влияние психологического климата в семье на ребенка дошкольного возраста»**

Цель: выработка адекватного представления о детских возможностях и потребностях, изменение родительских установок и позиций.

Задачи:

1. Развитие родительской компетентности.

2. Осознание и закрепление понятий о безусловной родительской любви.

3. Осознание собственной ответственности за поддержку доверительных отношений с ребенком.

4. Сплочение группы.

Ход работы:

I. Вводная часть.  Приветствие ведущим и участниками друг друга. Включение в тренинговые занятия традиционного приветствия, упражнения «Искра».

**1.Разминка «Искра».** Участники берутся  за руки, закрывают глаза, загадывают желание и пускают «искру» в вид рукопожатия. До кого дойдет рукопожатие - желания сбудутся.

**2. Разминка «Карандашик».**

Участникам необходимо образовать круг. На вытянутых руках каждому из них необходимо удержать собственный карандаш и карандаш соседа.

*Вопросы:*

Какие действия должен выполнить каждый участник, чтобы карандаш в кругу не падал?

А на что вы ориентировались при выполнении этих действий?

Как установить с окружающими необходимое для этого взаимопонимание, научиться «чувствовать» другого человека?

**II.Основная часть**

Обсуждение домашнего задания.

**3. «Погружение в детство».** Тренер просит участников группы закрыть глаза и погрузиться в собственное детство. Затем необходимо ответить на вопрос: «Чего я хотел в дошкольном возрасте».

**4. Мини-лекция «Роль психологического климата в семье»**

В жизни каждого человека родители играют большую и ответственную роль.

Они дают первые образцы поведения. Ребенок подражает, и стремится быть похожим на мать или отца.

Психологический климат в семье определяет устойчивость внутрисемейных отношений, оказывает решительное влияние на развитие, как детей, так и взрослых.

Он не является чем-то неизменным, данным раз и навсегда. Его создают члены каждой семьи, и от их усилий зависит, каким он будет, благоприятным или неблагоприятным. Благоприятная психологическая атмосфера связана с таким общением, которое не в тягость кому-то из членов семьи.

А для того чтобы барометр вашей семьи всегда показывал хорошую погоду, постарайтесь овладеть следующими умениями:

1. «Держать улыбку» (потому что именно лицо – ваша визитная карточка).
2. Обращать внимание на других (от вашего знания домашних зависит счастье семьи).
3. Слушать, что говорят другие (ибо с глухими разговаривать трудно).
4. Говорить «нет», не обижая (и в семье тоже нужна дипломатия).
5. Не вступать в конфликты (учтите – что лучший способ выйти из конфликта – это не вступать в него).
6. Ободрять других (оптимистам жить легче).
7. Делать комплименты (учтите, что женщины любят ухом, и даже самые умные мужчины легко откликаются на самую грубую лесть).

Семья – сложная система взаимоотношений между супругами, родителями, детьми, другими родственниками. В совокупности эти отношения составляют микроклимат семьи, который непосредственно влияет на эмоциональное самочувствие всех ее членов, через призму которого воспринимается весь остальной мир и свое место в нем. В зависимости от того, как ведут себя с ребенком взрослые, какие чувства и отношения проявляются со стороны близких людей, ребенок воспринимает мир притягательным или отталкивающим, доброжелательным или угрожающим. В результате у него возникает доверие или недоверие к нему. Это является основой для формирования позитивного самоощущения ребенка. Эмоционально-благоприятные взаимоотношения в семье стимулируют у всех ее членов чувства, поведение, действия, направленные друг на друга. Благополучие человека в семье переносится на другие сферы взаимоотношений (на сверстников в детском саду, школе, на коллег по работе и т.д.). И напротив, конфликтная обстановка в семье, отсутствие душевной близости между ее членами часто лежат в основе дефектов развития и воспитания.

**5. Упражнение «Зато он…»**

Несмотря на то, что психологи говорят, что любить надо не «за что-то», а просто так или «вопреки чему-то», любим мы чаще всего «за что-то». И если в семье несколько детей, то и любим их по-разному. Дети это тонко чувствуют, и часто мы слышим от них упрек: «Ты любишь Диму больше, чем меня!». Попробуйте объяснить, что не больше или меньше, а просто по-другому. Для этого я предлагаю вам на левой половинке листа написать все минусы вашего сына (дочери), или нескольких детей, или того из них, кого вы считаете наиболее «проблемным». На правой стороне листа – все его плюсы.   
После того как участники тренинга выписали плюсы и минусы своих детей, они оглашают их следующим образом:   
«Мой Юра очень упрям, зато он настойчив в достижении цели. Мой Юра ленивый, зато он очень добрый» и т.д.

Далее участникам предлагается разорвать листки вдоль пополам, оставить у себя половинки с плюсами, а половинки с минусами выбросить в мусорную корзину.

**6. Анкетирование родителей на тему «Психологический климат в семье»** (Приложение 1)

7. Домашнее задание. В течение недели повторять ребенку, что вы его любите, обнимать и выполнять обещанное.    
III.Заключительная часть

Обратная связь в форме шерринга чувств.

**Занятие 3 « Формирование у дошкольников положительных эмоций»**

**Цель** - повышение педагогической культуры родителей, пополнение арсенала их знаний по вопросу развития эмоционально-волевой сферы

**Задачи***:* создать благоприятный эмоциональный настрой родителей; познакомить с особенностями развития эмоционально-волевой сферы ребенка дошкольного возраста; научить с помощью игровых упражнений развивать эмпатию детей, умение выражать собственные эмоции и понимать эмоции других.

**I. Вводная часть.** Приветствие ведущим и участниками круга. Включение в тренинговые занятия традиционного приветствия, упражнения «Искра».

**1. Разминка «Подари улыбку».** Участники становятся в круг, берутся за руки. Каждый по очереди дарит улыбку своим соседям слева и справа, важно при этом смотреть друг другу в глаза.

*Вопросы:*

Что чувствовали? Какое сейчас настроение?

**II. Основная часть**

Обсуждение домашнего задания

2. **Упражнение «Продолжи фразу»**

Цель. *Развитие умения выражать собственные эмоции.*

*Родители передают по кругу мяч, при этом продолжают фразу, рассказывая, когда и в какой ситуации он бывает таким: «Я радуюсь, когда …», «Я злюсь, когда …», «Я огорчаюсь, когда …», «Я обижаюсь, когда …», «Я грущу, когда …» и т.д.*

**3.Мини-лекция «Развитие эмоционально-волевой сферы дошкольника»**

Все мы постоянно испытываем различные эмоции: радость, грусть, печаль и т.д. К классу эмоций относятся также чувства, аффекты, страсти, стрессы. Эмоции помогают нам лучше понимать друг друга. Люди, принадлежащие к различным нациям, способны безошибочно воспринимать выражения человеческого лица.

Эмоции с одной стороны, являются «индикатором» состояния человека, с другой – сами существенным образом влияют на его познавательные процессы и поведение, определяя направленность его внимания, особенности восприятия окружающего мира, логику суждений.

Большинство ученых, как и обычные люди, неспециалисты, делят эмоции на *по­ложительные и отрицательные, на позитивные и негативные*.. Такие эмоции, как гнев, страх и стыд, за­частую безоговорочно относят к категории отрицательных или негативных. И в то же время известно, что вспышка гнева может способствовать выживанию индивида или чаще — защите личного достоинства, сохранению личностной целостности, ис­правлению социальной несправедливости. Полезным для выживания может стать и страх; он, как и стыд, выступает регулятором агрессивности и служит утверждению социального порядка. Неоправданные, беспричинные вспышки гнева или страха мо­гут привести к негативным последствиям, как для человека, испытывающего гнев или страх, так и для его окружения, но к таким же последствиям может привести и радость, если в ее основе лежит злорадство, если радостное переживание связано с чрезмерным возбуждением или вызвано скрытыми мотивами.

Какой бы ни была эмоция, переживаемая человеком, — мощной или едва выра­женной — она всегда вызывает физиологические изменения в его организме, и эти изменения порой столь серьезны, что их невозможно игнорировать. Разумеется, при сглаженных, неотчетливых эмоциях соматические изменения выражены не столь ярко, — не достигая порога осознания, они часто остаются незамеченными. Но не стоит преуменьшать значения подобных безотчетных, подпороговых процессов для организма. Соматические реакции на умеренную эмоцию не столь интенсивны, как бурная реакция на яркое эмоциональное переживание, но продолжительность воз­действия подпороговой эмоции может быть очень долгой. То, что мы называем “на­строением”, обычно формируется под воздействием именно таких эмоций.

Поэтому очень важно развивать эмоционально-волевую сферу ребенка.

В настоя­щее время, к сожалению, в процессе воспитания и обуче­ния детей доминирует тяга взрослых к интеллектуальному развитию дошкольников? Однако только согласованное функционирование двух систем — интеллекта и эмоцио­нальной сферы — может обеспечить успешное выполне­ние любого вида деятельности.

Исследования отечественных специалистов показали, что возрастной период от пяти до семи лет является сенситивным (чувствительным) для развития эмоциональной сферы. Поскольку ведущим видом деятельности (деятельности, в процессе которой развитие ребенка происходит «семимильными шага­ми») в этом возрасте является игра, именно в игре целе­сообразно развивать эмоциональную сферу ребенка-до­школьника.

Для отработки навыка понимания эмоций (своих и сверстников) дети в игровой форме могут демонстри­ровать различные эмоциональные состояния и отгады­вать изображенные другими эмоции и чувства («Тренируем эмоции», «Лото настроений», «Продолжи фразу»). Нужно помогать ребенку понимать его эмоции и чув­ства, показывать ему, как можно справляться с непри­ятными состояниями, расширять запас слов, соответ­ствующих его переживаниям. С такой задачей может справиться и педагог, и родители.

Эмоциональные дети (боязливые или шумные) нуждают­ся в двигательной физической активности. Можно использо­вать «агрессивные игры» («Уходи, злость, уходи», «Подушечные бои», «Необычное сражение», «Обзывалки» и др.). Ввести дома правило «Часа тишины» и «Часа можно» (как ритуал).

Умение регулировать собственное эмоциональное состояние— одно из важнейших в жизни каждого че­ловека. Психологи рекомендуют для снижения эмоционального напряже­ния стремиться к устранению мышечных зажимов. Мы­шечная деятельность связана с эмоциональной сферой, и мышечное напряжение — это проявление неприят­ных эмоций (страха, гнева и др.). Поэтому расслабление мышц — это внешний показатель положительных эмо­ций, спокойного состояния ребенка, уравновешенности, удовлетворенности.

Расслабление мышц (релаксация) является как фак­тором снижения эмоциональной напряженности, так и фактором подготовки условий для перехода от бодр­ствования ко сну.

Игры и упражнения на релаксацию помогают трени­ровать подвижность основных нервных процессов и осо­бенно полезны для нерешительных, тревожно-мнитель­ных, склонных к длительным переживаниям людей.

Регулярное выполнение подобных упражнений, как правило, не требующих длительной подготовки и не от­нимающих много времени, поможет детям научиться регулировать свое состояние, обрести состояние душев­ного покоя и равновесия.

Дети-дошкольники, если взрослые помогают им в этом, в состоянии овладеть приемами саморегуляции, применять в сложных ситуациях приемлемые способы выражения негативных эмоций. Для этого с детьми необходимо говорить о том, что такое гнев, страх, обида и другие негативные эмоции. О том, почему с эти­ми эмоциями так трудно жить, почему надо работать над собой, управлять и владеть собой.

Таким образом, именно в игре целе­сообразно развивать эмоционально-волевую сферу ребенка-до­школьника, поскольку она является ведущим видом деятельности (деятельности, в процессе которой развитие ребенка происходит «семимильными шага­ми»).

**4. Упражнение: «Лото настроений»**

Цель. *Развитие умения понимать эмоции других лю­дей и выражать собственные эмоции.*

*На столе раскладываются картинкой вниз схематичные изображения эмоций. Участник берет одну карточку, не показывая ее никому. Затем участник должен узнать эмоцию и изо­бразить ее с помощью мимики, пантомимики, голосовых интонаций. Остальные отгадывают изображенную эмоцию.*

**5. Ознакомление родителей с играми для развития эмоционально-волевой сферы** (раздача памяток для родителей) – приложение 2.

**III.Заключительная часть**

Обратная связь в форме шерринга чувств.

**Занятие 4 «Снятие вербальной агрессии у дошкольников»**

Цель -  расширить представления родителей о вербальной агрессии и методах ее коррекции.

**Задачи:**

* развитие рефлексии.
* снятие психоэмоционального напряжения.
* развитие навыков саморегуляции.

Ход работы

**Вводная часть** Приветствие ведущим и участниками друг друга. Включение в тренинговые занятия традиционного приветствия, упражнения «Искра».

**1. Разминка «Молекулы»** Инструкция: «Представим себе, что все мы — атомы. Атомы выглядят так: согнуть руки в локтях и прижать кисти к плечам. Атомы постоянно двигаются и время от времени объединяются в молекулы. Число атомов в молекуле может быть разнообразное, оно будет определяться тем числом, которое я назову. Мы все сейчас начнем быстро двигаться по этой комнате, и время от времени я буду называть какое-нибудь число, например три. И тогда атомы должны объединяться в молекулы — по три атома в каждой. Молекулы выглядят так: лицом друг к другу, касаясь друг друга предплечьями».

**II. Основная часть**

**2. Мини – лекция о вербальной агрессии**

Многим маленьким детям свойственна агрессивность.

Переживания, разочарования, которые взрослым кажутся мелкими и незначительными, для ребенка оказываются острыми и трудно переносимыми в силу незрелости его нервной системы. Выделяют две наиболее частые причины агрессии у детей.

**Во-первых,** боязнь у ребенка быть травмированным, обиженным, подвергнуться нападению, получить повреждения. Чем сильнее агрессия, тем сильнее стоящий за ней страх.

**Во-вторых,** пережитая обида или душевная травма или само нападение. Очень часто страх порождается нарушениями в социальных отношениях ребенка и окружающих его взрослых. Вспышки ярости с элементами агрессивного поведения впервые наблюдаются тогда, когда желание ребенка по какой-то причине не выполняется. Препятствием к выполнению желания обычно служит запрет или ограничения со стороны взрослого. Ребенок хочет получить куклу или конфету, спрыгнуть с лестницы, бросить мяч в вазу-разнообразие таких желаний не имеет границ.

Только малая часть их может быть осуществлена без неприятных последствий для самого ребенка или для взрослых. Во всех остальных случаях приходится ограничивать требования ребенка.

Агрессивное поведение, уже в дошкольном возрасте принимает разнообразные формы. В психологии принято выделять вербальную и физическую агрессию, каждая из которых может иметь и косвенные формы. Наблюдения показывают: все эти формы можно уже увидеть в группе детского сада.

**Вербальная агрессия.**

1.**Косвенная вербальная агрессия** направлена на обвинение или угрозу сверстнику. Проявляются они в различных высказываниях в виде жалоб  
(“А Вова меня стукнул”, “А Тищенко постель не убрала” и пр.); демонстративного крика, направленного на устранение сверстника(“Уходи, надоел”, “Не мешай”); агрессивных фантазий (“Если не будешь слушаться, к тебе придет милиционер и посадит в тюрьму”; “Я тебя догоню, покусаю, посажу на самолет и отправлю на высокую гору, и будешь там сидеть один”).

2.**Прямая вербальная агрессия** представляет собой оскорбления и вербальные формы унижения другого. Традиционные такие “детские” формы прямой вербальной агрессии: дразнилки: (“Ябеда - корябеда”, “Жора - обжора”); оскорбления (“Урод”, “Дебил”).

Дети черпают знания о моделях поведения из трех источников. Первый - это семья, которая может одновременно демонстрировать агрессивное поведение и обеспечивать ее закрепление. Во - вторых, агрессии они обучаются при взаимодействии со сверстниками, зачастую узнавая о преимуществах агрессивного поведения (“я самый сильный - и мне все можно”) во время игр. И в третьих, дети учатся агрессивным реакциям не только на реальных примерах, но и на символических. В настоящее время практически не вызывает сомнений тот факт, что сцены насилия, демонстрируемые с экранов телевизоров, способствуют повышению уровня агрессивности зрителя, и в первую очередь детей.

Для большинства детей семья является главным источником живых примеров агрессивного поведения. Постоянная агрессия деформирует семью, ребенок теряет в ней чувство безопасности и защищенности. Дети внимательно наблюдают за взаимоотношениями родителей, перенимают их агрессивное поведение, и в процессе общения с братьями, сестрами или сверстниками старательно его воспроизводят. Семьи агрессивных детей имеют свои особенности, присущие только им.

**Особенности семей агрессивных детей.**

1. В семье агрессивных детей разрешены эмоциональные привязанности между родителями и детьми, особенно между отцом и сыновьями. Родители испытывают скорее враждебные чувства по отношению друг другу; не разделяют ценности и интересы друг друга.

2. Отцы часто сами демонстрируют модели агрессивного поведения, а также поощряют в поведении своих детей агрессивные тенденции.

3. Матери агрессивных детей не требовательны к своим детям, часто равнодушны по отношению к их социальной успешности. Дети не имеют четких обязанностей по дому.

4. У родителей агрессивных детей модели воспитания и собственное поведение часто противоречат друг другу, и к ребенку предъявляются взаимоисключающие требования.

Агрессия, в какой бы форме она ни проявлялась, представляет собой поведение, направленное на причинение вреда или ущерба другому живому существу, имеющему все основания избегать подобного с собой обращения.

Существуют следующие особенности, провоцирующие агрессивное поведение: недостаточное развитие интеллекта, сниженная самооценка, низкий уровень самоконтроля, неразвитость коммуникативных навыков, повышенная возбудимость нервной системы вследствие различных причин (травмы, болезни и пр.).

Исследования и наблюдения показывают: агрессивность, сложившаяся в детстве, остается устойчивой чертой и сохраняется на протяжении дальнейшей жизни человека. Проявление детской агрессивности является одной из наиболее распространенных форм нарушения поведения, с которыми приходится иметь дело родителям и специалистам.

Ознакомление родителей с упражнениями направленными на обучение детей приемлемым способам разрядки гнева и агрессивности (см. Приложение3).

Раздача памяток родителям на тему: «Как вести себя с агрессивным ребёнком» (приложение 4).

**4. Упражнение «** **Обзывалки»**

Цель: знакомство с игровыми приемами, способствующими разрядке гнева в приемлемой форме при помощи вербальных средств.  
Участники игры передают по кругу мяч, при этом называют друг друга  разными необидными словами. Это могут быть названия деревьев, рыб, цветов… Каждое обращение обязательно должно начинаться со слов «А ты…». Например : «А ты – моя морковка»  
В заключительном круге играющие обязательно говорят своему соседу что-нибудь приятное, например «А ты моя радость!»  
Рефлексия.  Получение обратной связи. Участники делятся своими впечатлениями, рассказывают об ощущениях в начале упражнения и в конце.

**5.Упражнение « Мир глазами агрессивного ребенка»**

Цель: саморефлексия, развитие эмпатии.  
Агрессивные дети часто имеют склонность приписывать враждебные действия и намерения другим детям, с которыми они общаются, даже если последние не собираются совершать агрессивных поступков.  
Упражнение проводится в кругу. Один из участников выполняет любое (неагрессивное) действие (встает, кладет нога на ногу и .д.) Окружающие комментируют это действие с позиции агрессивного ребенка. Например, ты встал, потому что хочешь толкнуть мой стул, ты улыбаешься, так как кто-то сказал про меня гадость.  
Рефлексия. После проведения упражнения участники рассказывают о том, что они чувствовали, какая роль им ближе: роль им ближе: роль агрессивного человека или «невинной» жертвы. Бывали ли они в похожих ситуациях, приписывая враждебные действия людям, которые, возможно, были не намерены их выполнять.

6. **Упражнение на снятие психоэмоционального напряжения**

Цель: развитие навыков саморегуляции и снятия психоэмоционального напряжения.

Под медитативную музыку все участники рисуют любые изображения, цветовые пятна в течение 10 -15 минут. После этого рисунки  отдаются психологу «в сейф».

**III.Заключительная часть**

Обратная связь в форме шерринга чувств.

**Занятие 5 «Что и, как и мы говорим нашим детям»**

Цель – выработка адекватных способов общения родителя с ребенком.

Задачи:

1. Осознание своей родительской позиции, в том числе влияние ее на ребенка.

2.Определение эффективности речевых сообщений родителей, адресованных детям

3. Осознание причин неэффективного общения

4. Сплочение группы.

Ход работы

**I. Вводная часть**. Приветствие ведущим и участниками друг друга. Включение в тренинговые занятия традиционного приветствия, упражнения «Искра».

**1. Разминка «Нестандартное приветствие».** Родители по сигналу ведущего начинают хаотично двигаться по комнате и здороваются со всеми, кто встречается на их пути. Здороваться надо определенным образом:

1 хлопок - здороваемся за руку;

2 хлопка - здороваемся плечиками;

3 хлопка - здороваемся спинками.

**II.Основная часть**

**2.  Упражнения «Качества».** Сегодня мы будем говорить о проблемах, которые возникают у нас в процессе общения с детьми. Попробуем разобраться в причинах, обсудим, как можно решать эти проблемы. Назовите два личностных качества, которые в разговоре с другим человеком помогают ему слушать партнера, и два других качества, которые мешают ему слушать партнера. После того, как первый участник назвал, следующий должен повторить, что сказал его сосед. Третий участвующий повторяет то, что сказал предшествующий участник о себе, а потом уже назвать собственные качества и так далее, пока вся группа не представится.

*Вопросы:*

Что было легче – повторить слова другого участника или говорить о себе?

**3. Упражнение «Барьеры слушания**». Тренер предлагает родителям объединится в пары и вести беседу о том, что их интересует. По условному знаку (хлопку) участники должны будут продолжать беседу, при этом изменять внешние условия диалога ) говорить сидя, стоя, спинами друг к другу, зевать и др.).

Вопросы:

Что вы чувствовали во время выполнения задание?

Комфортно ли вам было в таком общении?

**5. Мини-лекция «Что и, как и мы говорим нашим детям».**

Вам приходилось слышать в детстве фразы вроде: «Чтоб ты провалился!», «У тебя все равно не получится», «Делай, что тебе говорят!», «Что, самый умный что ли?», «И в кого ты такой растяпа?» А часто ли вы говорите их своим детям?

Мы воспитываем детей, передавая им наше представление о мире, о роли человека в нем, об отношениях между людьми. Наши знания и опыт мы передаем, прежде всего, на практике − собственной жизнью, поведением, поступками. Но наши слова тоже о многом говорят. Ребенок чутко реагирует на сказанные ему слова, и изменяется под их воздействием. А если они повторяются снова и снова? К тому времени, когда маленький человек вырастет, слова, сказанные нами, окажутся вплетены в его мировосприятие. Психологи называют такие словесные формулы, влияющие на формирование человека, родительскими директивами. Директива − это неявное приказание, обращенное к ребенку. Исполняя его, ребенок будет чувствовать себя хорошим, а не исполняя − испытает чувство вины. Причем о причине вины он может даже не догадываться. Давайте посмотрим, чему мы учим наших детей на словах.

**1.**  Первая, и самая сильная директива − это **«Не живи»**. В повседневной жизни она может выражаться такими фразами, как: «Мне не нужен такой плохой сын», «Глаза б мои на тебя не глядели», «Исчезни!», «Чтоб ты провалился». Этот посыл может выражаться и не так явно − например, разговорами о том, что из-за рождения ребенка мама заболела или всю жизнь на него потратила, так и не сделав карьеру / не выйдя замуж. Смысл такой директивы − внушение ребенку чувства вины, причем оно связано не с какими-то конкретными поступками, а с самим фактом его рождения и присутствия в этой жизни. Ребенок чувствует себя помехой в жизни матери и ее вечным должником. Многие носят эту установку всю жизнь. Естественно, это удобно для матери, ведь таким ребенком очень легко управлять даже в зрелом возрасте. Но для самого ребенка, получившего эту директиву, эта ситуация может быть опасной. Он может сделать вывод о том, что было бы лучше, если бы его не существовало. Это может привести к бессознательному саморазрушению: частые болезни, травмы, алкоголизм и наркомания.

**2.**  Вторая директива − **«Не будь ребенком»**. Она выражается словами типа: «Пора уже повзрослеть», «Что ты как маленький?», одним словом − теми, которые все детское описывают как плохое, а взрослое − как хорошее. Так часто говорят старшим детям в семье. Вырастая, дети, получившие эту директиву, испытывают трудности с выражением своих «детских желаний», со всем, что связано со спонтанностью, игрой и творчеством. Им будет трудно найти общий язык и со своими собственными детьми.

**3.**  Третья директива противоположна по смыслу предыдущей. **«Не расти»** − часто ее говорят единственным детям в семье. Такую директиву дают матери, боящиеся того, что их ребенок повзрослеет и покинет семью. Выросшие с такой директивой люди чувствуют себя виноватыми, когда начинают вести собственную жизнь. Им бывает сложно создать свою собственную семью, так как они в первую очередь являются детьми своих родителей. Им кажется, что они не имеют права на собственную жизнь.

**4.**  **«Не думай»**. Выражается эта директива в призывах ребенка «не умничать», «не рассуждать, а делать, что тебе сказано», в ироничных восклицаниях: «Самый умный, что ли?». Учит не думать также и родительская забота: «не думай об этом, это не твоя проблема». Выросшим с этой директивой детям и в самом деле оказывается тяжело думать, вплоть до того, что мыслительный процесс может вызывать головные боли. Они предпочитают не вырабатывать свое мнение на проблемную ситуацию, а следовать чьему-то чужому, перестают доверять сами себе («Как я мог такое подумать?») Естественно, таким людям можно внушить все, что угодно, чтобы манипулировать ими в своих целях.

**5.**  **«Не чувствуй»** − эта директива может выражаться по отношению как к чувствам, так и к ощущениям. Чаще всего родителями запрещается гнев и страх. «Не бойся, собачка не укусит», «Как ты смеешь обижаться на маму, тебя наказали за дело». Но от запрета сами эмоции никуда не пропадают, они лишь находят другое выражение. Например, ребенок перестает бояться собак, но начинает бояться темноты. Он перестает раздражаться на маму, но пинает кошку или злится сам на себя, когда у него что-то не получается.  
Если запрет касается ощущений, то выглядит это примерно так: «Одень свитер, замерзнешь», хотя ребенок заявляет, что ему не холодно. Постепенно ребенок перестает верить собственным ощущениям. Впоследствии это может выразиться, например, в переедании − ведь сигнала о том, что человек сыт, он не чувствует. Эта директива также мешает понимать и выражать свои чувства.

**6.**  Шестая директива − **«Не будь успешным»**. Ребенок получает ее, когда любящие родители выражают неверие в его способности. «Вечно ты все портишь», «У тебя все равно не получится». Людей, выросших с такой директивой, как будто преследует злой рок. Они очень стараются в достижении своей цели, однако в последний момент какая-нибудь случайность все портит. Или они сами не могут найти в себе энергии для завершения важного дела, и забрасывают его на полпути.

**7.**  **«Не делай»**. Подразумевается «Не делай сам, это опасно, подожди меня», «Дай я это сделаю за тебя». В отличие от предыдущей директивы, такие люди испытывают трудности с началом какого-либо дела. Потому что в детстве они привыкли ждать маму, чтобы что-то предпринять. В жизни это проявляется тем, что они постоянно откладывают начало дела на последний момент, и в результате ничего не успевают.

**8.**  **«Не будь лидером»**. В быту эта директива выражается фразами «Не высовывайся», «Скромнее надо быть», «Тебе что, больше всех надо?» Человек с такой установкой избегает брать на себя ответственность за других и вечно ходит в подчиненных.

**9.**  **«Не принадлежи»**. Подразумевается «не принадлежи никому, кроме меня». В общении с ребенком родители подчеркивают его исключительность: «ты у меня не такой, как все», «ты самый умненький». Человек с такой установкой в любой группе чувствует себя как бы отдельно. Чувство слияния с группой ему незнакомо, и начинает тосковать по семейной атмосфере, равной которой нет. В результате ему бывает трудно влиться в любой коллектив.

**10.**  **«Не доверяй»** или **«Не будь близким»**. По смыслу это похоже на предыдущую директиву, однако та возникает в отношениях с группой, а эта − в отношениях с одним человеком. Такие люди испытывают трудности в близких отношениях, и не только с противоположным полом, но и в дружбе, в деловых контактах. Родители внушили им, что никому доверять нельзя, и они избегают близких и доверительных отношений.

**11.**  **«Не будь собой»**. В повседневной жизни это выражается в недовольстве полом ребенка, фразах типа: «Почему твой друг может это, а ты нет?», «Ты должен стать как…», «Все дети как дети, а ты…» Когда родители выражают недовольство ребенком, он может сделать вывод, что его не любят. А будут любить, если он изменится. Взрослый человек с такой директивой постоянно недоволен собой. Казалось бы, это путь к самосовершенствованию. Однако, даже достигнув чего-то и изменившись, такой человек тут же найдет новый повод для недовольства. Кроме того, он часто бывает мучим завистью к другим. Такие люди живут в состоянии постоянного внутреннего конфликта.

**12.**  Последняя директива − **«Не чувствуй себя хорошо»**. Наверное, всем знакомы люди, которые вечно жалуются на здоровье. Часто это симуляция − эти люди привыкли, что болезнь вызывает у окружающих повышенное внимание к ним. Но иногда им действительно плохо, но они мужественно продолжают работать. Естественно, это, в свою очередь, ведет к дальнейшему ухудшению самочувствия. Порождается такое поведение фразами родителей, сказанных при ребенке: «Хоть он у меня и слабенький, но сам моет пол», «несмотря на температуру, пошел на контрольную».

К сожалению, заметить негативное влияние наших слов не всегда в наших силах, а избежать его вряд ли возможно. Но зависимость от директив не фатальна − многие кризисы взросления связаны с избавлением от родительских правил. А если знать, с чем бороться, − это уже половина успеха.

**6.Упражнение «Коридор»** Участники строятся в две шеренги напротив друг друга, каждый участник получает листок с написанной не нем фразой. Задача участников – пройти по «коридору» - между 2- мя шеренгами. Участник проходит весь коридор и становится в конце своей шеренги, за ним следующий и так пока все не пройдут по коридору. Во время прохождения участника по коридору остальные начинают по очереди зачитывать свои фразы написанные на листочках.

Фразы для зачитывания:

Не груби; Вытри ноги; Улыбнись; Ну, сколько можно тебе говорить?; Не кричи!; Ты плохо себя ведешь; Не стой, как пень; Не реви! Сам виноват!; Быстро отвечай: где ты был?; Не мусори!; Не катайся на стуле!; Сил моих на тебя нет!; Не клянчи; Не сутулься; Как, об стенку горох!; Стой прямо; Убери руки из карманов; Вымой руки!; Прекрати!; Что за неслух!; Не пачкайся!; Хватит баловаться; ну, что ты опять натворил!; Слушай меня! и т.п.

Рефлексия.  Получение обратной связи. Участники делятся своими впечатлениями, рассказывают об ощущениях в начале упражнения и в конце.

**7.Упражнение «Озеро покоя» (на релаксацию).** Психолог включает спокойную расслабляющую музыку и говорит:

«Сядьте поудобней, закройте глаза и слушайте меня. Представьте себе чудесное солнечное утро. Вы находитесь возле тихого, прекрасного озера. Слышно лишь ваше дыхание и плеск воды. Солнце ярко светит, и это заставляет вас чувствовать себя все лучше и лучше. Вы чувствуете, как солнечные лучи согревают вас. Вы слышите щебет птиц и стрекотание кузнечика. Вы абсолютно спокойны. Солнце светит, воздух чист и прозрачен. Вы ощущаете всем телом тепло солнца. Вы спокойны и неподвижны, как это тихое утро. Вы чувствуете себя спокойными, счастливыми, вам лень шевелиться. Каждая клеточка вашего тела наслаждается покоем и солнечным теплом. Вы отдыхаете...

А теперь открываем глаза. Мы снова в детском саду, мы хорошо отдохнули, у нас бодрое настроение, и приятные ощущения не покинут нас в течение всего дня».

III.Заключительная часть

 Обратная связь в форме шерринга чувств.

**Занятие 6 «Формирование положительной оценки у детей дошкольного возраста»**

Цель - осознание родительской роли в формировании самооценки ребенка;

Задачи:

1. знакомство с понятием принятия ребенка, особенностями принимающего и непринимающего поведения родителя.

2. Сплочение группы

Ход работы

**I. Вводная часть**.  Приветствие ведущим и участниками друг друга. Включение в тренинговые занятия традиционного приветствия, упражнения «Искра».

**1. Разминка "Броуновское движение**". Все закрывают глаза и начинают беспорядочно перемещаться по комнате, сталкиваясь, расходясь вновь. По сигналу ведущего участники, не открывая глаз, хватают ближайшего к себе партнера и пытаются определить, кто попался.

**II.Основная часть**

2. **Мини – лекция** «**Формирование положительной оценки у детей дошкольного возраста»**

Личность человека. Когда она появляется, как проявляется и вообще, что это такое? Эти вопросы наверняка задавал себе каждый и не раз. Особенно часто над этими вопросами задумываются родители. Ребенок – это личность? И если да, то, как сделать эту личность гармоничной и полноценной.  
Личность – понятие достаточно широкое и имеет несколько составляющих. Об одной из них и пойдет речь.   
Итак, самооценка – один из компонентов личности. Представляет собой некий феномен активно развивающийся и формирующийся в детстве. Поэтому важно огромное внимание уделять развитию самооценки ребенка дошкольного возраста (3-6 лет).

**Самооценка дошкольника и ее компоненты**

Именно [развитие самооценки](http://mirsovetov.ru/a/psychology/psychologic-trick/heighten-self-appraisal.html) на том или ином уровне позволяет ребенку оценивать себя и окружающих, воспринимать мир и проявлять индивидуальную активность во всех видах деятельности: будь-то общение со сверстниками и взрослыми, игра, самообслуживание или другие.  
Самооценка имеет два основных компонента. Интеллектуальный – это представление о себе, знания о себе, сравнения с другими и анализ. Эмоциональный компонент – это отношение к себе, которое формируется из отношений взрослых к ребенку, удовлетворение его положением в семье и среди сверстников.   
В дошкольном возрасте преобладает именно эмоциональный компонент. Поэтому дошкольник постоянно спрашивает «Я хороший? Я молодец?». Эти вопросы могут мучить малыша непрерывно. Для него важен ответ родителей, так как мама и папа – самый авторитетный эталон в жизни дошкольника. Ребенку нужен ответ родителей для успокоения своего внутреннего мира, а, вернее, эмоционального компонента самооценки, который преобладает на протяжении всего дошкольного детства.  
Эти компоненты развиваются и формируются в дошкольном возрасте и по мере взросления ребенка немного изменяются.

**Формирование самооценки**

Первые признаки проявления самооценки связаны с [кризисом трех лет](http://mirsovetov.ru/a/housing/family/crisis-three-years.html). Это и есть кризис самости. У малыша происходит полное отделение от матери, и он неустанно твердит «Я», «Сам». Это слабое проявление когнитивного компонента самооценки. Малыш ждет оценку своей деятельности окружающими его взрослыми – проявление эмоционального компонента. Получилось построить песочный куличик, малыш бежит к родителям или поднимает на них глаза и ждет именно положительную оценку. Для того чтобы убедиться «Я – хороший».  
В дошкольном возрасте деятельность не различима с личностью для самого ребенка. То есть если мама говорит, что куличик не красивый, ребенок воспринимает это как то, что он сам плохой и при постоянном неуспехе начинает отказываться от различного вида деятельности. Так как его самооценка становится низкой. А при заниженной и низкой самооценке развивается неуверенность и нежелание к чему-либо стремиться, возникают сложности в общении со сверстниками и взрослыми. Это происходит потому, что если человек сам считает себя плохим, то со временем все к нему начинают относиться как к «плохому». Ребенок становится неуверенным, замкнутым необщительным.  
Однако если мама или папа будут стараться разграничивать в оценивании малыша от его деятельности, самооценка ребенка будет более дифференцированной – то есть со временем ребенок начнет понимать «Я хороший, но сделал не очень хорошо».  
Хотя важно учесть, что чрезмерное захваливание ребенка приведет к чрезмерному завышению самооценки, а это в свою очередь отрицательно скажется на восприятии малышом себя и окружающих. Самооценка станет высокой, но хорошие отношения ни с взрослыми, ни с детьми не сложатся. Ребенок выработает внутреннюю позицию «Я – супер хороший, а вы – плохие».  
Для дошкольного возраста характерна завышенная дифференцированная самооценка. Именно, небольшая завышенность самооценки помогает ребенку справляться со сложностями его окружающего мира. К концу дошкольного возраста у ребенка начинается самооценка становиться более гармоничной. Дети начинают воспринимать себя более объективно, учитывают и знания о себе и отношение к себе окружающих.

Далее родителям предлагаются памятки по теме: «Влияние родителей и сверстников на развитие самооценки» (Приложение 5)

**3. Упражнение на «принятие»**

*Инструкция*: двое желающих выходят за дверь. Оставшимся дается инструкция: задумать предмет из тех, которые находятся в помещении, и место, на которое необходимо его перенести. Сложность упражнения заключается в двух моментах:

1) ни сам предмет, ни его новое место не называются напрямую, а ответы с уточнением на вопросы водящего носят завуалированный, расплывчатый характер;

2) группа получает задание: первому игроку давать отрицательное подкрепление его слов и поступков (с помощью критики, негативных оценок отдельных его действий и личности в целом, пренебрежительной невербальной информации), а второму – положительные (используя слова поддержки, радости за успешные действия, уверения в пустячности совершённых неверных поступков, восхищения, комплиментов и т.д.).

Приглашается первый участник, затем второй (по очереди), и им дается задание: определить задуманные группой предмет и место.

Обсуждение:

– Как вы чувствовали себя в своей роли?  
– Какие чувства вызывала у вас реакция группы?  
– Как вы чувствуете себя сейчас?  
– Какие выводы вы можете сделать из этого упражнения?

В ходе обсуждения упражнений идет выход на модель поведения взрослых, на стиль взаимодействия с ребенком, который способствует развитию адекватной самооценки.

**4.Упражнение на «понимание»**

Инструкция: группа делится на две команды. Обеим командам дается задание: на листе нарисовать композицию из геометрических фигур – двух треугольников, трех квадратов и одного прямоугольника (размеры и место размещения – на усмотрение команды).  
Когда рисунки готовы, команды обмениваются капитанами. Капитан, придя в чужую команду, смотрит рисунок, а вернувшись обратно, начинает объяснять своей команде, как изобразить то же самое, что он видел на чужой картинке (при этом задавать дополнительные вопросы нельзя). Это же делает второй капитан.  
По окончании рисования предлагается сравнить получившиеся рисунки с «подлинниками» и найти отличия.

Обсуждение:

– С какими трудностями вы столкнулись, когда диктовали описание рисунка?  
– Хотелось ли вам затем что-то сказать по-другому, другими словами, более подробно?  
– Чем различаются рисунки?  
– Как вы считаете, в чем причина получившихся отличий?

**5.Упражнение «Ассоциация на слово “самооценка”»** (диагностика, закрепление полученных данных и навыков)

Инструкция: ведущий, передавая мяч по кругу, предлагает назвать ассоциацию на слово «самооценка». При этом ведущий отслеживает, как родители усвоили новые понятия и свою роль в формировании самооценки, какие методы и способы воспитания они собираются использовать.

III.Заключительная часть

Обратная связь в форме шерринга чувств.

**Занятие 7 «Расставание»**

  Цель – получение обратной связи о результатах работы в ходе тренинга

Задачи:

1. Получить участниками и ведущим обратную связь от группы по результатам работы на тренинге;

2. Выделить изменения каждого участника в результате  включения в работу на занятиях.

**I. Вводная часть.** Приветствие ведущим и участниками круга. Включение в тренинговые занятия традиционного приветствия, упражнения «Искра».

**1. Разминка** «**Поросячьи бега»**

Цель: снятие психоэмоционального напряжения, регуляция психического и эмоционального состояния, сплочение группы.   
Перед началом упражнения можно ввести некоторую интригу о том, что открыт новый вид Олимпийских игр, стремительно завоевывающий симпатии болельщиков. И сейчас каждому из нас посчастливится стать его непосредственным участником.   
Итак, участники сидят в кругу. Ведущий говорит о том, что мы попали на поросячьи бега, новый вид олимпийский вид спорта. Для того чтобы выиграть, нам нужно как можно быстрее передать «хрюк» по кругу. Сначала дайте возможность всем участникам потренироваться в хрюкании. Затем сообщается, что игра на время. «Хрюк» передается от одного участника к другому с поворотом головы. Нужно постараться добиться рекорда. ( Выглядит это как единый, длительный «хрюк» - волна.)    
Рефлексия. Получение обратной связи. Участники делятся своими впечатлениями, рассказывают об ощущениях в начале упражнения и в конце.

**II. Основная часть**

**2. Упражнение «Чемодан**».  Каждый участник по очереди выходит за дверь на несколько минут. В это время все остальные собирают ему чемодан – путем групповой дискуссии выделяют положительные и отрицательные качества, которые данный участник проявил в ходе тренинга, и записывают их. Затем участник возвращается в аудиторию и ему вручается листочек в сложенном виде со списком качеств. Читать можно только после занятий.

**3. Упражнение «Я хороший родитель потому что…».** Родителям в круг предлагается произнести фразу «Я хороший родитель потому что…» и  выделить положительное в процессе воспитания ребенка.

*Вопросы родителям*:

o     Изменились ли ваши взаимоотношения?

o      Что нового в поведении ребенка вы заметили?

o      Что показалось вам самым важным и полезным в такой работе?

o     Что вы сами приобрели в процессе тренинга?

o     Что бы вы пожелали друг другу и себе?

**4.Упражнение на развитие навыков саморегуляции**

Цель: развитие навыков визуализации и саморегуляции.

Все участники садятся в круг и закрывают глаза. Ведущий спокойным голосом зачитывает текст инструкции: «Вспомните день, в который вы охотно идете на  работу… Когда вы идете не очень охотно на работу…Назовите ситуацию, когда вы бываете собранными… Назовите ситуацию, когда вы взволнованы и  невнимательны…  
Сядьте, выпрямившись, на стул и держите спину совсем прямо. Положите руки на стол или на колени так,  чтобы ладони смотрели на потолок. Теперь мысленным взором посмотрите в центр своей груди. Вдохните глубоко и выдохните без паузы между вдохом и выдохом. Вдох происходит несколько быстрее, чем выдох… когда вы выдыхаете, представьте себе, что ваш вдох долетает до двери нашей комнаты. А когда вы вдыхаете – не напрягайтесь, пусть воздух просто снова войдет в ваше тело… Если хотите, можете своему дыханию придать какой-то цвет. Например, выдыхать серый воздух. И представьте себе, что вы выдыхаете свое беспокойство, свой страх, свое напряжение, обиду. А вдыхаемому воздуху можно дать какой-нибудь другой, приятный цвет, например, голубой. И представьте себе, что вы вдыхаете спокойствие, уверенность и легкость».  
Рефлексия.  Получение обратной связи. Участники делятся своими впечатлениями, рассказывают об ощущениях в начале упражнения и в конце.

**5.Упражнение «Прощание разными способами»**

Инструкция: ведущий предлагает участникам попрощаться, при этом использовать как вербальные, так и невербальные способы. Ни одно «прощание» не должно повторяться.

 Важность детско-родительских отношений и их влияние на жизнь и судьбу ребенка трудно переоценить. Формирование личности ребенка и его социализация  происходит в непосредственной зависимости от родительского внимания и любви. В жизни каждого человека родители играют большую и ответственную роль. Они дают первые образцы поведения. Ребенок подражает, и стремиться быть похожим на мать и отца. Когда родители понимают, что во многом от них самих зависит формирование личности ребенка, то они ведут себя так, что все их поступки и поведение в целом способствуют формированию у ребенка тех качеств и такого понимания человеческих ценностей, которые они хотят ему передать. Такой процесс воспитания можно считать вполне сознательным, так как постоянный контроль над своим поведением, за отношение к другим людям, внимание к организации семейной жизни позволяет воспитывать детей в наиболее благоприятных условиях, способствующих их всестороннему и гармоничному развитию. Новые условия требуют новых подходов и методов работы психолога с семьей, в том числе групповых методов работы с родителями, которые в последнее время завоевывают все большую популярность. Эти методы можно рассматривать как модель групповой консультативной работы с родителями, часто более эффективной, чем индивидуальное консультирование. Многие родители достаточно хорошо осознают недостатки своего воспитания, но очень часто им не хватает элементарной психологической грамотности, чтобы решить свои проблемы. Анализ семейных ситуаций в группе помогает родителю взглянуть на себя со стороны, «глазами других», и тем самым как бы объективизировать свое поведение. Родители начинают лучше понимать собственные стереотипы воспитания, которые не являются результатом осознанного выбора воспитателя, а обычно перенимаются либо «по наследству» от своих родителей, либо являются следствием представлений об отношениях ребенка и родителя, полученных из близкого социального окружения, средств массовой коммуникации и информации. Актуальность межличностных отношений в семье и их влияние на формирование личности и поведения детей заключается в том, что стабильность семейной среды является важным фактором эмоциональной уравновешенности и психического здоровья ребенка.

Приложение1.

**Анкета для родителей: « Психологический климат семьи»**

Прочитайте следующие утверждения. Если Вы согласны с утверждением поставьте "да", если несогласны - поставьте "нет".   
  
1. Наша семья очень дружная.   
2. По субботам и воскресеньям у нас принято завтракать, обедать и ужинать всем вместе.  
3. Присутствие некоторых членов семьи обычно выводит меня из равновесия.   
4. В своем доме я чувствую себя очень уютно.   
5. В жизни нашей семьи есть обстоятельства, которые очень дестабилизируют отношения.   
6. Лучше всего я отдыхаю в домашней обстановке.   
7. Если в семье случаются раздоры, то о них все быстро забывают.   
8. Некоторые привычки кого-либо из членов семьи меня очень раздражают.   
9. С полным основанием я могу считать: мой дом - моя крепость.   
10. Визиты гостей обычно благотворно влияют на отношения в семье.   
11. В семье есть очень неуравновешенный человек.   
12. В семье хотя бы кто-нибудь меня всегда утешит, ободрит, вдохновит.   
13. В нашей семье есть член(ы) с очень трудным характером.   
14. У нас в семье все хорошо понимают друг друга.   
15. Замечено: визиты гостей обычно сопровождаются мелкими или значительными конфликтами в семье.   
16. Когда я надолго уезжаю из дома, то очень скучаю по "родным стенам".   
17. Знакомые, побывав у нас в гостях, обычно отмечают мир и спокойствие в нашей семье.   
18. Время от времени в нашем доме возникают сильные скандалы.   
19. Домашняя атмосфера часто действует на меня угнетающе.   
20. В семье я чувствую себя одиноким и никому не нужным.   
21. У нас принято отдыхать летом всей семьей.   
22. Трудоемкие дела мы обычно выполняем коллективно - генеральная уборка, подготовка к празднику, работа на дачном участке и т. п.   
23. Члены семьи часто вместе поют или играют на музыкальных инструментах.   
24. В семье преобладает радостная, веселая атмосфера.   
25. Обстановка скорее тягостная, грустная или напряженная.   
26. В семье меня раздражает то, что все или почти все говорят в доме на повышенных тонах.  
27. В семье принято извиняться друг перед другом за допущенные ошибки или причиненные неудобства.   
28. По праздникам у нас обычно веселое застолье.  
29. В семье настолько дискомфортно, что часто идти домой не хочется.   
30. Меня часто обижают дома.   
31. Меня всегда радует порядок в нашей квартире.   
32. Когда я прихожу домой, у меня часто бывает такое состояние: никого не хочется видеть и слышать.   
33. Отношения в семье весьма натянутые.   
34. Я знаю, что кое-кто в нашей семье чувствует себя неуютно.   
35. К нам часто приходят гости.   
  
*Обработка данных.*   
  
Определяется число правильных ответов по "ключу":   
"да" - 1, 2, 4, 6, 7, 9, 10, 12, 14, 16, 17, 21, 22, 23, 24, 27, 28, 31, 35;   
"нет" - 3, 5, 8, 11, 13, 15, 18, 19, 20, 25, 29, 30, 32, 33, 34.  
За каждый совпадающий с ключом ответ начисляется балл.   
*Результаты*:   
  
Показатель "характеристика биополя семьи" может варьироваться от 0 до 35 баллов.   
  
**0-8 баллов.** Устойчивый отрицательный психологический климат. В этих интервалах находятся показатели супругов, принявших решение о разводе или признающих свою совместную жизнь "трудной", "невыносимой", "кошмарной".   
  
**9-15 баллов.** Неустойчивый, переменный психологический климат. Такие показатели дают супруги, частично разочарованные в совместном проживании, испытывающие некоторое напряжение.   
  
**16-22 балла.** Неопределенный психологический климат. В нем отмечаются некоторые "возмущающие" факторы, хотя в целом преобладает позитивное настроение.   
  
**23-35 баллов.** Устойчивый положительный психологический климат семьи.

Приложение 2

**Игры на развитие эмоционально-волевой сферы**

***Игра «Тренируем эмоции»***

*Цель:* Научиться понимать эмоции других, выражать собственные эмоции и чувства.

Взрослый предлагает ребенку (или груп­пе детей) потренироваться в выражении не только самих эмоций, но и их оттенков, которые могут быть присущи отдельным людям, сказочным героям, животным.

*1. Радость.*

Улыбнись, пожалуйста, как: кот на солнышке; само солнышко; хитрая лиса; довольный ребенок; счастливая мама.

*2. Гнев.*

Покажи, как рассердились: ребенок, у которого отобрали игрушку; Буратино, когда его наказала Мальвина; два барана на мосту.

*3. Испуг.*

Покажи, как испугались: заяц, который увидел волка; котенок, на которого лает собака.

***Игра «Лото настроений»***

*Цель.* Развитие умения понимать эмоции других лю­дей и выражать собственные эмоции.

На столе раскладываются картинкой вниз схематичные изображения эмоций. Ре­бенок берет одну карточку, не показывая ее никому. Затем ребенок должен узнать эмоцию и изо­бразить ее с помощью мимики, пантомимики, голосовых интонаций. Остальные отгадывают изображенную эмоцию.

***Игра «Уходи, злость, уходи»***

*Цель.* Обучение выплескиванию негативных эмоций, формирование навыка регуляции эмоционального состояния.

Ребенок ложится на ковер, вокруг него лежат подушки. Закрыв глаза, они начинают со всей силы ко­лотить ногами по полу, а руками — по подушкам и гром­ко кричать: «Уходи, злость, уходи!»

Через три минуты дети по сигналу взрослого ложатся в позу звезды, широко раздвинув руки и ноги, и спокой­но лежат, слушая спокойную музыку.

***Игра «Продолжи фразу»***

*Цель.* Развитие умения выражать собственные эмоции.

Дети передают по кругу мяч, при этом продолжают фразу, рассказывая, когда и в какой ситуации он бывает таким: «Я радуюсь, когда …», «Я злюсь, когда …», «Я огорчаюсь, когда …», «Я обижаюсь, когда …», «Я грущу, когда …» и т.д.

***Игра «Обзывалки»***

*Цель.* Разрядка негативных эмоций в приемлемой форме при помощи вербальных средств.

Дети передают по кругу мяч, при этом называют друг друга разными необидными словами. Это могут быть (по договоренности с группой) названия де­ревьев, фруктов, мебели, грибов, овощей и др. Каждое обращение обязательно должно начинаться со слов «А ты...» и сопровождаться взглядом на партнера. Например: «А ты — морковка!». В заключительном круге играющие должны сказать соседу что-то приятное, например: «А ты — солнышко!»

После прохождения последнего круга необходимо обсудить, что было приятнее слушать и почему.

***Игра «Подушечные бои»***

*Цель.* Снижение эмоционального и мышечного напряжения.

Дети по команде ведущего начинают бой — «сражение двух племен», «вот тебе за...» или др. Играющие бьют друг друга подушками, издавая побед­ные кличи, стараясь попасть по различным частям тела. Игру может начать взрослый, чтобы снять запрет на агрессивные действия. Следует заранее договориться с детьми, что сразу после сигнала (коло­кольчик, хлопок и т. д.) игра прекращается.

Не рекомендуется включать в группу детей, способ­ных реагировать неадекватно. Не допускать излишнего эмоционального возбуждения.

***Игра «Необычное сражение»***

*Цель.* Снижение эмоционального и мышечного напряжения.

Дети по команде ведущего начинают «необычное сражение». Играющие рвут газетную бумагу, и кидают их друг в друга, издавая побед­ные кличи, стараясь попасть по различным частям тела.

***Игра «Повтори движения»***

*Цель:* развитие умения контролировать свои действия, подчиняя указаниям взрослого.

Ребенок, слушая взрослого, должен выполнять движения, если услышит название игрушки – должен хлопнуть, если название посуды – топнуть, если название одежды – присесть.

***Игра «Час тишины – час можно»***

*Цель.* Развитие умения регулировать свое состояние и поведение.

Договоритесь с ребенком, что иногда, когда вы устали и хотите отдохнуть, в доме будет час тишины. Ребенок должен вести себя тихо, спокойно играть, рисовать, конструировать. Но иногда у вас бу­дет час «можно», когда ребенку разрешается делать все: прыгать, кричать, брать мамины наряды и папины ин­струменты, обнимать родителей, висеть на них, задавать вопросы и др. Эти часы можно чередовать, можно устраивать их в разные дни, главное, чтобы они стали привычными в семье.

***Игра «Молчание»***

*Цель.* Развитие умения контролировать свои эмоции, управлять своим поведением.

Играющие садятся в кружок и молчат, они не должны ни двигаться, ни разговаривать. Водящий ходит по кругу, задает вопросы, выполняет нелепые движения. Сидящие должны повторять все, что он делает, но без смеха и слов. Кто нарушит правила — водит.

***Игра «ДА и НЕТ»***

*Цель.* Развитие умения контролировать импульсив­ные действия.

При ответе на вопросы слова «ДА» и «НЕТ» говорить нельзя. Можно использовать любые другие ответы.

Ты девочка? Соль сладкая?

Птицы летают? Гуси мяукают?

Сейчас зима? Кошка – это птица?

Мячик квадратный? Зимой шуба греет?

У тебя есть нос? Игрушки живые?

***Игра «Говори»***

*Цель.* Развитие умения контролировать импульсив­ные действия.

Ведущий говорит: «Я буду задавать вам вопросы, простые и сложные. Но отвечать на них можно будет только тогда, когда я дам команду „Говори". Давай­те потренируемся: „Какое сейчас время года? (делает паузу) – Говори. Какого цвета занавески в нашей комнате?... Говори. Какой сегодня день недели? Говори..."»

Приложение3

**УПРАЖНЕНИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ОБУЧЕНИЕ ДЕТЕЙ ПРИЕМЛЕМЫМ СПОСОБАМ РАЗРЯДКИ ГНЕВА И АГРЕССИВНОСТИ.**

Играя, соблюдайте следующие правила:

1. Всякий раз обязательно хвалите ребёнка: "Хорошо!", "Молодец!", "Умница!", "Как у тебя здорово получается!", "Смотри, как нам интересно!"

2. Атмосфера в процессе игры должна быть обязательно положительной. Наслаждайтесь игрой сами! Она снимет напряжение, раздражение, усталость.

3. Даже самые неожиданные и странные ответы ребёнка -- хорошие! В игре нет "правильного" или "неправильного". Хорошо то, что оригинально и нестандартно.

**Минута шалости (психологическая разгрузка).**  
Ведущий по сигналу (удар в бубен и т. п.) предлагает детям шалить: каждый делает то, что ему хочется – прыгает, бегает, кувыркается и т. п. Повторный сигнал ведущего через 1–3 минуты объявляет конец шалостям.   
  
**Добрые – злые кошки (снятие общей агрессии).**   
Детям предлагается образовать большой круг, в центре которого лежит обруч. Это «волшебный круг», в котором будут совершаться «превращения». Ребенок заходит внутрь обруча и по сигналу ведущего (хлопок в ладоши, звук колокольчика, звук свистка) превращается в злющую-презлющую кошку: шипит и царапается. При этом из «волшебного круга» выходить нельзя. Дети, стоящие вокруг обруча, хором повторяют вслед за ведущим: «Сильнее, сильнее, сильнее…», – и ребенок изображающий кошку, делает все более «злые» движения. По повторному сигналу ведущего «превращения» заканчиваются, после чего в обруч входит другой ребенок и игра повторяется. Когда все дети побывали в «волшебном круге», обруч убирается, дети разбиваются на пары и опять превращаются в злых кошек по сигналу взрослого. (Если кому-то не хватило пары, то в игре может участвовать сам ведущий.) Категорическое правило: не дотрагиваться друг до друга! Если оно нарушается, игра мгновенно останавливается, ведущий показывает пример возможных действий, после чего продолжает игру. По повторному сигналу «кошки» останавливаются и могут поменяться парами. На заключительном этапе игры ведущий предлагает «злым кошкам» стать добрыми и ласковыми. По сигналу дети превращаются в добрых кошек, которые ласкаются друг к другу.   
  
**Упрямый (капризный) ребенок (преодоление упрямства, негативизма).**   
Дети, входящие в круг (обруч), по очереди показывают капризного ребенка. Все помогают словами: «Сильнее, сильнее, сильнее…». Затем дети разбиваются на пары «родитель и ребенок»: ребенок капризничает, родитель уговаривает его успокоится. Каждый играющий должен побывать в роли капризного ребенка и уговаривающего родителя.   
  
**Упрямая подушка (снятие общей агрессии, негативизма, упрямства).**   
Взрослые подготавливают «волшебную, упрямую подушку» (в темной наволочке) и вводят ребенка в игру-сказку: «Волшебница-фея подарила нам подушку. Эта подушка не простая, а волшебная. Внутри ее живут детские упрямки. Это они заставляют капризничать и упрямиться. Давайте прогоним упрямки». Ребенок бьет кулаками в подушку изо всех сил, а взрослый приговаривает: «Сильнее, сильнее, сильнее!» Когда движения ребенка становятся медленнее, игра постепенно останавливается. Взрослый предлагает послушать «упрямки в подушке: «Все ли упрямки вылезли и что они делают?» Ребенок прикладывает ухо к подушке и слушает. «Упрямки испугались и молчат в подушке», – отвечает взрослый (этот прием успокаивает ребенка после возбуждения).   
  
**Клоуны ругаются (снятие вербальной агрессии).**

Ведущий говорит: «Клоуны показывали детям представление, веселили их, а потом стали учить детей ругаться. Сердито ругаться друг на друга овощами и фруктами». Обращается внимание на адекватное, сердитое интонирование. Дети могут выбирать пары, менять партнеров, «ругаться» вместе или по очереди «ругать» всех детей. Взрослый руководит игрой, сигналом объявляет начало и конец игры, останавливает, если используются другие слова или физическая агрессия. Затем игра продолжается, изменяя эмоциональный настрой детей. Ведущий говорит: «Когда клоуны научили детей ругаться, родителям это не понравилось». Клоуны, продолжая игру, учат детей не только ругаться овощами и фруктами, но и ласково называть друг друга цветами. Интонирование должно быть адекватным. Дети вновь разбиваются на пары и ласково называют друг друга цветами.   
 **«Жужа» (снятие общей коллективной агрессии).**  
Ведущий выбирает «Жужу», которая садится на стул (в домик), остальные дети начинают дразнить «Жужу», кривляясь перед ней.   
  
«Жужа, жужа, выходи,   
  
Жужа, Жужа, догони!»   
«Жужа» смотрит из окошка своего домика, показывает кулаки. топает ногами от злости, а когда дети заходят за «волшебную черту», выбегает и ловит детей. Кого «Жужа» поймала, тот выбывает из игры (попадает в плен «Жужи»).   
  
**Маленькое привидение (обучение в приемлемой форме выплеснуть накопившийся гнев).**   
Ведущий говорит: «Будем играть в маленьких добрых привидений. Нам захотелось немного похулиганить и слегка напугать друг друга. По моему хлопку вы будете делать руками вот такое движение (взрослый приподнимает согнутые в локтях руки, пальцы растопырены) и произносить страшным голосом звук «У», если я буду громко хлопать, вы будете пугать громко. Но помните, что мы добрые привидения и хотим только пошутить.» Взрослый хлопает в ладоши. В конце игры привидения превращаются в детей.   
 **Кукла «Бобо».**  
Когда ребенку удается выплеснуть накопившуюся энергию, он становится спокойным и уравновешенным. Значит, если дать ребенку выместить агрессию на какой-либо объект, часть проблем, связанных с его поведением, будет решена. Для этой цели используется специальная кукла «Бобо». Вы можете сделать ее сами, например из подушки: пришейте к старой подушке руки и ноги, сделанные из ткани, сделайте «лицо» – и кукла готова. Можно сделать ее более плотной. Для этого сшейте чехол продолговатой формы, прикрепите к нему «ручки», «ножки» и «лицо», набейте плотно ватой или песком и зашейте. Такую куклу ребенок может спокойно бить и пинать, вымещая на ней накопившиеся за день негативные чувства. Безболезненно выразив свою агрессию, ребенок становится более спокоен в повседневной жизни. Важно! Не используйте для этих целей готовую игрушку, изображающую зверюшку, малыша – «Бобо» д.б. немного обезличена.   
  **«Уходи, злость, уходи!».**  
Играющие ложатся на ковер по кругу. Между ними подушки. Закрыв глаза, они начинают со всей силой бить ногами по полу, а руками по подушкам с криком: «Уходи, злость, уходи!» Упражнение продолжается 3 минуты, затем участники по команде взрослого ложатся в позу «звезды», широко раскинув руки и ноги, и спокойно лежат, слушая спокойную музыку 3 минуты.

**"Обзывалки"**(подвижная игра для агрессивных, обидчивых детей)

Цель: снять вербальную агрессию, помочь детям выплеснуть гнев в приемлемой форме.

Ход игры: скажите детям следующее: "Ребята, передавая мяч по кругу, давайте называть друг друга разными необидными словами (заранее обговаривается условие, какими обзывалками можно пользоваться. Это могут быть названия овощей, фруктов, грибов или мебели). Каждое обращение должно начинаться со слов: "А ты, ..., морковка!" Помните, что это игра, поэтому обижаться друг на друга не будем. В заключительном круге обязательно следует сказать своему соседу что-нибудь приятное, например: " А ты, .... солнышко!" Следует проводить ее в быстром темпе, предупредив детей, что это только игра и обижаться друг на друга не стоит.

**"Зайчики"** (подвижная игра для агрессивных детей)

Цель: дать ребенку возможность испытать разнообразные мышечные ощущения, научить задерживать внимание на этих ощущениях, различать и сравнивать их.

Ход игры: взрослый просит детей представить себя веселыми зайчиками в цирке, играющими на воображаемых барабанах. Ведущий описывает характер физических действий — силу, темп, резкость — и направляет внимание детей на осознание и сравнение возникающих мышечных и эмоциональных ощущений. Например, ведущий говорит: "Как сильно зайчики стучат на барабанах! А вы чувствуете, как напряжены у них лапки? Ощущаете, какие лапки твердые, не гнутся! Как палочки! Чувствуете, как напряглись у вас мышцы в кулачках, ручках, даже в плечиках?! А вот лицо нет! Лицо улыбается, свободное, расслабленное. И животик расслаблен. Дышит... А кулачки напряженно стучат!.. А что еще расслаблено? Давайте еще попробуем постучать, но уже медленнее, чтобы уловить все ощущения"..

**"Тух-тиби-дух"** (подвижная игра для агрессивных детей)

Цель: снятие негативных настроений и восстановление сил.

Ход игры: "Я сообщу вам по секрету особое слово. Это волшебное заклинание против плохого настроения, против обид и разочарований. Чтобы оно подействовало по-настоящему, необходимо сделать следующее. Сейчас вы начнете ходить по комнате, ни с кем не разговаривая. Как только вам захочется поговорить, остановитесь напротив одного из участников, посмотрите ему в глаза и трижды, сердито-пресердито произнесите волшебное слово: "Тух-тиби-дух". Затем продолжайте ходить по комнате. Время от времени останавливайтесь перед кем-либо и снова сердито-пресердито произносите это волшебное слово. Чтобы волшебное слово подействовало, необходимо говорить его не в пустоту, а глядя в глаза человека, стоящего перед вами.

Примечание: в этой игре заложен комичный парадокс. Хотя дети должны произносить слово "Тух-тиби-дух" сердито, через некоторое время они не могут не смеяться.

**"Попроси игрушку" — невербальный вариант**

Цель: обучение детей эффективным способам общения.

Ход игры: упражнение выполняется аналогично вербальному, но с использованием только невербальных средств общения (мимики, жестов, дистанции и т.д.). После проведения обоих его вариантов (вербального и невербального) можно обсудить упражнение. Дети по кругу могут поделиться своими впечатлениями и ответить на вопросы: "Когда было легче просить игрушку (или другой предмет)?", "Когда тебе действительно хотелось ее отдать? Какие нужно было произносить слова?" Эту игру можно повторять несколько раз (в разные дни), она будет полезна особенно тем детям, которые часто конфликтуют со сверстниками, так как в процессе выполнения упражнения они приобретают навыки эффективного взаимодействия.

**"Попроси игрушку" — вербальный вариант** (подвижная игра для агрессивных детей)

Цель: обучить детей эффективным способам общения.

Ход игры: группа делится на пары, один из участников пары (участник 1) берёт в руки какой-либо предмет, например, игрушку, тетрадь, карандаш и т. д. Другой участник (участник 2) должен попросить этот предмет. Инструкция участнику 1:" Ты держишь в руках игрушку (тетрадь, карандаш), которая очень нужна тебе, но она нужна и твоему приятелю. Он будет у тебя ее просить. Постарайся оставить игрушку у себя и отдать ее только в том случае, если тебе действительно захочется это сделать". Инструкция участнику 2: "Подбирая нужные слова, постарайся попросить игрушку так, чтобы тебе ее отдали". Затем участники 1 и 2 меняются ролями.

**"Прогулка с компасом"** (подвижная игра для агрессивных детей)

Цель: формирование у детей чувства доверия к окружающим.

Ход игры: группа разбивается на пары, где есть ведомый ("турист") и ведущий ("компас"). Каждому ведомому (он стоит впереди, а ведущий сзади, положив партнеру руки на плечи) завязывают глаза. Задание: пройти все игровое поле вперед и назад. При этом "туриста не может общаться с "компасом" на вербальном уровне (не может разговаривать с ним). Ведущий движением рук помогает ведомому держать направление, избегая препятствий — других туристов с компасами. После окончания игры дети могут описать, что они чувствовали, когда были с завязанными глазами и полагались на своего партнера.

**"Толкалки"**(подвижная игра для агрессивных детей)

Цель: научить детей контролировать свои движения. Ход игры: скажите следующее:"Разбейтесь на пары. Встаньте на расстояние вытянутой руки друг от друга. Поднимите руки на высоту плеч и обопритесь ладонями о ладони своего партнера. По сигналу ведущего начните толкать своего напарника, стараясь сдвинуть его с места. Если он сдвинет вас с места, вернитесь в исходное положение. Отставьте одну ногу назад и вы почувствуете себя более устойчиво. Тот, кто устанет, может сказать: "Стоп". Время от времени можно вводить новые варианты игры: толкаться, скрестив руки; толкать партнера только левой рукой; толкаться спиной к спине.

**"Рубка дров"**(подвижная игра для агрессивных детей)

Цель: помочь детям переключиться на активную деятельность после долгой сидячей работы, прочувствовать свою накопившуюся агрессивную энергию и "истратить" ее во время игры.

Ход игры: скажите следующее: "Кто из вас хоть раз рубил дрова или видел, как это делают взрослые? Покажите, как нужно держать топор. В каком положении должны, находиться руки и ноги? Встаньте так, чтобы вокруг осталось немного свободного места. Будем рубить дрова. Поставьте кусок бревна на пень, поднимите топор над головой и с силой опустите его. Можно даже вскрикнуть: "Ха!"" Для проведения этой игры можно разбиться на пары и, попадая в определенный ритм, ударять по одной чурке по очереди.

**"Головомяч"**(подвижная игра для агрессивных детей)

Цель: развивать навыки сотрудничества в парах и тройках, научить детей доверять друг другу.

Ход игры: скажите следующее: "Разбейтесь на пары и ложитесь на пол друг напротив друга. Лечь нужно на живот так, чтобы ваша голова оказалась рядом с головой партнера. Положите мяч точно между вашими головами. Теперь вам нужно его поднять и встать самим. Вы можете касаться мяча только головами. Постепенно поднимаясь, встаньте сначала на колени, а потом на ноги. Пройдитесь по комнате". Для детей 4—5 лет правила упрощаются: например, в исходном положении можно не лежать, а сидеть на корточках или стоять на коленях.

**"Дракон"** (подвижная игра для агрессивных детей)

Цель: помочь детям, испытывающим затруднения в общении, обрести уверенность и почувствовать себя частью коллектива.

Ход игры: играющие становятся в линию, держась за плечи друг друга. Первый участник — "голова", последний — "хвост". "Голова" должна дотянуться до "хвоста" и дотронуться до него. "Тело" дракона неразрывно. Как только "голова" схватила "хвост", она становится "хвостом". Игра продолжается до тех пор, пока каждый участник не побывает в двух ролях.

**"Говори!"**(игра для гиперактивных детей)

Цель: развитие умения контролировать импульсивные действия.

Ход игры: скажите детям следующее. "Ребята, я буду задавать вам простые и сложные вопросы. Но отвечать на них можно будет только тогда, когда я дам команду: "Говори!" Давайте потренируемся: "Какое сейчас время года?"

**"Глаза в глаза"** (игра за столом для агрессивных детей)

Цель: развивать в детях чувство эмпатии, настроить на спокойный лад.

Ход игры: "Ребята, возьмитесь за руки со своим соседом. Смотрите друг другу только в глаза и, чувствуя руки, попробуйте молча передавать разные состояния: "я грущу", "мне весело, давай играть", "я рассержен", "не хочу ни с кем разговаривать" и т.д. После игры обсудите с детьми, какие состояния передавались, какие из них было легко отгадывать, а какие трудно.

**"Кричалки—шепталки—молчалки"** (игра для гиперактивных детей)

Цель: развитие наблюдательности, умения действовать по правилу, волевой регуляции.

Ход игры: из разноцветного картона надо сделать 3 силуэта ладони: красный, желтый, синий. Это — сигналы. Когда взрослый поднимает красную ладонь — "кричалку" можно бегать, кричать, сильно шуметь; желтая ладонь — "шепталка" — можно тихо передвигаться и шептаться, на сигнал "молчалка" — синяя ладонь — дети должны замереть на месте или лечь на пол и не шевелиться. Заканчивать игру следует "молчанками".

**"Морские волны"**(игра для гиперактивных детей)

Цель: научить детей переключать внимание с одного вида деятельности на другой, способствовать снижению мышечного напряжения.

Ход игры: по сигналу педагога "Штиль" все дети в группе "замирают". По сигналу "Волны" дети по очереди встают за своими столами. Сначала встают дети, сидящие за первыми столами. Через 2-3 секунды поднимаются те, кто сидит за вторыми столами и т.д. Как только очередь доходит до обитателей последних столов, они встают и все вместе хлопают в ладоши, после чего дети, вставшие первыми (за первыми столами), садятся и т.д. По сигналу учителя "Шторм" характер действий и последовательность их выполнения повторяется, с той лишь разницей, что дети не ждут 2-3 секунды, а встают друг за другом сразу. Закончить игру надо командой "Штиль".

**"Ловим комаров"**(игра для гиперактивных детей)

 Цель: снять мышечное напряжение с кистей рук, дать возможность гиперактивным детям подвигаться в свободном ритме и темпе. Ход игры: скажите детям: "Давайте представим, что наступило лето, я открыла форточку и к нам в класс (группу) налетело много комаров. По команде "Начали!" вы будете ловить комаров. Вот так! Педагог в медленном или среднем темпе делает хаотичные движения в воздухе, сжимая и разжимая при этом кулаки. То поочередно, то одновременно. Каждый ребенок будет "ловить комаров" в своем темпе и в своем ритме, не задевая тех, кто сидит рядом. По команде "Стой!" вы садитесь вот так: педагог показывает, как надо сесть (на свое усмотрение). Готовы? "Начали!"... "Стоп!" Хорошо потрудились. Устали. Опустите расслабленные ноги вниз, встряхните несколько раз ладонями. Пусть руки отдыхают. А теперь — снова за работу!"

**Приложение 4**

**Как вести себя с агрессивным ребёнком**

**Для предупреждения агрессивного поведения** **детей** существует широкий спектр возможностей. Специалистами (психологами, педагогами) разработаны специальные рекомендации для взрослых по работе над агрессивным поведением детей. Эти **правила** позволяют в конфликтной ситуации с детьми и подростками обеспечить её позитивное разрешение конфликта и установить партнёрские отношения.

Правило 1. **Игнорируйте незначительную агрессию.**

Когда агрессия детей не опасна и объяснима, взрослому целесообразно реагировать на поведение ребёнка следующим образом:

    просто "не замечайте" реакцию ребёнка;

     выражайте понимание чувств ребенка: "Я понимаю, что тебе обидно";

      переключайте внимание ребёнка на что-то, например, предложите выполнить какое-либо задание (поиграть);

      позитивно обозначьте его поведение: "Ты злишься потому, что устал".

Правило 2. **Акцентируйте внимание на поступках (поведении), а не на личности ребёнка.**

В момент агрессии опишите поведение ребёнка при помощи следующих словесных вариантов:

            "Ты ведёшь себя агрессивно" (констатация факта);

            "Ты злишься?" (констатирующий вопрос);

            "Ты хочешь меня обидеть?", "Ты демонстрируешь мне силу?" (раскрытие мотивов агрессора);

            "Мне не нравится, когда со мной говорят в таком тоне", "Я напрягаюсь, когда кто-то громко кричит" (раскрытие собственных чувств по отношению к нежелательному поведению);

            "Ты нарушаешь правила поведения" (апелляция к правилам).

КОММЕНТАРИИ. Проговаривая одно из высказываний, взрослому нужно проявлять **спокойствие, доброжелательность и твёрдость**. Акцент делайте только на поступке, чтобы ребёнок не услышал в тоне голоса, что вы против него. Ни в коем случае не вспоминайте аналогичное поведение в прошлом. После того как ребёнок успокоится, нужно обсудить с ним его поведение подробно и объяснить, почему его поступок неприемлем. Делайте акцент на том, что **агрессия больше вредит ему самому, чем окружающим.**Подумайте вместе (без свидетелей) какое поведение в данном случае было бы более приемлемо.

Правило 3. **Контролируйте собственные негативные эмоции.**

Демонстрируя свою агрессию, ребёнок проявляет негативные эмоции: раздражение, гнев, возмущение, страх, беспомощность. При общении с агрессивно настроенным ребёнком аналогичные эмоции могут возникнуть и у взрослого. Но взрослый, должен уметь сдерживаться. Контролируйте себя, демонстрируя положительный пример в обращении со встречной агрессией, и сохраняйте партнёрские отношения, необходимые для дальнейшего сотрудничества. Старайтесь:

            не повышать голос, не кричать, не устрашать;

            не демонстрировать свою власть: "Будет так, как я скажу";

            не принимать агрессивные позы и жесты (сжатые челюсти, пальцы в кулаки);

            не смеяться над ребёнком, не передразнивать его;

            не оценивать личность ребёнка или его друзей;

            не использовать физическую силу, не угрожать;

            не читать нотации, проповеди;

            не оправдываться, не пытаться защищать себя или подкупать ребёнка.

КОММЕНТАРИИ. Зачастую агрессивное поведение детей связано с **желанием вызвать гнев взрослого**, тем самым показав его слабость. Если взрослые попадаются на эту "удочку" -- они теряют свой авторитет в глазах детей и возможность устанавливать партнёрские отношения. Взрослый должен проявить усилия, чтобы снизить напряжение и агрессию.

Правило 4. **Сохраняйте положительную репутацию ребёнка.**

Ребёнку, как и некоторым взрослым, очень **трудно признать свою неправоту.** Публичное обсуждение может его больно ранить и, как правило, приведёт только к усилению агрессивного поведения в дальнейшем. Чтобы сохранить ребёнку положительную репутацию, используйте следующие варианты поведения с ним:

            "Ты, возможно, неважно себя чувствуешь", "Ты не хотел его обидеть" (публично минимизируйте вину ребёнка);

            позвольте выполнить ваше требование частично, по-своему;

            предложите ребёнку договор с взаимными уступками.

КОММЕНТАРИИ. Настаивая на полном подчинении, можно спровоцировать новый взрыв агрессии. Если позволить **подчиниться "по-своему"**, инцидент будет исчерпан скорее.

Правило 5. **Демонстрируйте неагрессивное поведение.**

В результате конфликта обе стороны теряют контроль. Вы должны помнить, что чем меньше возраст ребёнка, тем более доброжелательным должно быть ваше поведение в ответ на агрессию. Поведение взрослого должно быть **противоположно** плохому поведению ребёнка (подростка). Поэтому здесь возможно использование следующих приёмов:

            выдерживайте паузу (выслушивайте молча);

            тайм-аут (предоставьте ребёнку возможность успокоиться в одиночестве);

            внушайте спокойствие жестами, мимикой;

            шутите ("Ты сейчас выглядишь круче Шварценегера")

КОММЕНТАРИИ. Дети довольно быстро **перенимают неагрессивную модель поведения**. Но главное условие -- искренность взрослого и соответствие тона его голоса, жестов, мимики, пантомимики высказанной им мысли.

Итак, на начальной стадии агрессивного поведения (при первых незначительных признаках) лучше всего использовать следующие методы борьбы с агрессией:

            игнорирование;

            переключение внимания;

            "изящный уход".

**Изящный уход --**это дипломатический манёвр, позволяющий всем участникам спокойно выйти из конфликтной ситуации. Любая оригинальная или нестандартная реакция взрослого на агрессивное поведение ребёнка помогает уладить проблемную ситуацию лучше, чем угрозы и физические меры.

**Переключить**внимание ребёнка можно на игру. **Игра**-- самый лучший способ весёлого и занимательного времяпрепровождения, а также это лучший способ снять эмоциональное напряжение, тревоги, страх. На смену агрессии в игре приходит **уверенность в себе**, развивается **позитивная самооценка**, укрепляется **эмоциональная сфера** ребёнка.

**Приложение 5.**

**Влияние родителей и сверстников на развитие самооценки**

Ребенок растет в мире людей и его непосредственное окружение оказывает огромное влияние на развитие личности, а значит и на самооценку.

1. Взрослым при общении с дошкольником необходимо использовать метод убеждения. Взрослый для ребенка 3-7 лет является авторитетом, который все знает и все умеет. Поэтому все оценочные суждения взрослого могут перечеркнуть все только что сформированные о себе или о ком-то умозаключения дошкольника. Авторитарные категоричные заявления родителей формируют у ребенка подчинение или протест (это зависит от самооценки ребенка) и снижают самооценку дошкольника. В будущем такому малышу трудно будет иметь свое мнение.
2. Со стороны родителей важно мягкое, грамотное оценивание ребенка. Образ, который создают родители, причем как положительный, так и отрицательный, постепенно становится собственными знаниями ребенка о себе. Например, при постоянном отрицательном оценивании «Опять плохо», «Лучше бы ты не брался» самооценка становится низкой, и при общении со сверстниками такой дошкольник может оказаться «изгоем». Если у ребенка не все получается, целесообразнее ему помочь справиться с трудностями, чем упрекать.
3. Сверстники также оказывают влияние на формирование самооценки. Дети говорят то, что думают и чувствуют, и если им кто-то не нравится, то об этом будет сказано открыто. Такая детская непосредственность, может, конечно, занижать уже низкую самооценку, но и повысить ее. Это происходит потому, что дети оценивают другие качества сверстника. Например, умение играть, придерживаться правил, быстро бегать.

Пока ребенок еще находится в дошкольном возрасте, родители могут корректировать самооценку своего ребенка, изменив стиль семейного воспитания способов общения со своим сыном или дочкой. Ведь нет ничего сильнее родительской любви, способной принять ошибки и простить обиды, а также создать условия для полноценного развития своего ребенка.