**Семинар-практикум «Как научить ребенка цивилизованно выражать гнев».**

**Цель:** обобщение представлений педагогов о понятии гнев и способах его выражения.

**Задачи:**

1. Познакомить с понятием гнев.
2. Показать схему поведения во время вспышек гнева и способы его выражения.
3. Практически отработать навыки взаимодействия с детьми.

**Оборудование:** доска, маркеры, бумага, ручки, карточки с для рефлексии, памятки.

**Содержательная часть.**

1. Приветствие. Педагоги встают вкруг и по очереди здороваются ладошками друг с другом: «Добрый день, имя…, я очень рада Вас видеть!»
2. Упражнение № 1 «Портрет гнева».

Ведущий записывает в центре доски выражение «Гнев – это…». Затем предлагает записать «это» другими словами. Что такое, по - вашему, гнев? Давайте запишем вокруг этого незаконченного предложения все то, что приходит в голову по поводу этого слова.

После окончания задания проводится небольшой анализ данного материала. Выстраивается шкала от самого слабого чувства к самому сильному.

1. - раздражение,
2. - злость,
3. - гнев,
4. – ярость.

Упражнение № 2. «Ассоциативный ряд». Говоря слово «гнев» мы вкладываем в него ряд чувств и ассоциаций. Пусть каждый из вас скажет, с чем ассоциируется слово. Какой образ подсказывает ваше воображение.

Ряд ассоциаций:

* если гнев – это овощ, то это…?
* если гнев – это мебель, то это…?
* если гнев – это транспорт, то это…?
* если гнев – это животное, то это…?
* если гнев – это насекомое, то это…?
* если гнев – это фрукт, то это…?
* если гнев – это растение, то это…?
* если гнев – это рыба, то это…?
* если гнев – это птица, то это…? И т.д. т.п.

*В конце задания важно отметить, что ассоциации были выражением определенного эмоционального состояния.*

**Гнев** – сильное и неоднозначное чувство. Гнев возникает в ответ на событие, которое человеку не нравится. Тогда происходят изменения на телесном уровне:

* Повышается сердцебиение,
* мышцы напрягаются,
* дыхание становится учащенным,
* маленькие дети могут кричать, драться, бросаться предметами.

Подростки и взрослые часто сдерживаются и даже улыбаются, несмотря на бушующие внутри эмоции, а могут вести себя как маленькие.

Упражнение № 3. Отрицательные и положительные стороны гнева. Запишите каждый на листочке «+» и «- » гнева. Каждый педагог выполняет задание, а потом по кругу называют по одному качеству.

|  |  |
| --- | --- |
| Отрицательные | Положительные |
| * приводит к дракам
* к обидам
* к ссорам и пр.
 | * мобилизует внутренние силы организма
* «праведный гнев»
* «спортивная злость»
* Помогает преодолеть самого себя в трудной ситуации,

защитить слабого и пр. |

Подводится итог.

Что вы делаете обычно, когда ребенок испытывает гнев? (ответы педагогов). Обычно говорим: «Не злись! Успокойся!» Тогда всякий раз, когда ребенок злится (а он не может не злиться – это физиологический механизм, который запускается в любой ситуации, не удовлетворяющей человека), он думает, что с ним что-то не так, стыдится себя и, как следствие, еще больше злится.

**4 шага научить ребенка выражать гнев.**

Что можно сделать, чтобы дети научились понимать причины своих переживаний и цивилизованно выражать гнев (ответы педагогов).

1. **Озвучить состояние ребенка**. Это очень важно, т.к. ребенок учится распознавать свои чувства при условии, что взрослые ему их называют. Начиная с 2-2,5 лет называние чувств ребенка позволяет ему не ощущать себя плохим, когда с ним происходит то, что не нравится взрослым. Он начинает понимать: «если в теле я ощущаю то-то и то-то или хочу сделать что-то определенное – значит, испытываю злость (грусть, радость, удивление, страх и т.д.)». И тогда появляется выбор: можно выразить переживаемое разными способами.

Если ребенок на что-то разозлился, то важно сказать ему, что вы видите его состояние: «По-моему ты злишься на что-то или на кого-то». Если молчит, можно сказать: «Я не буду тебя ругать. Просто вижу, что-то произошло. И хочу помочь». Можно поделиться воспоминаниями.

1. **Присоединиться к чувствам ребенка**. Только присоединившись к чувствам ребенка, мы помогаем ему от них освободиться! «Чувствуется, что ты так зол, что готов доставить обидчику много неприятностей» или «Когда попадаешь в неприятную ситуацию, да еще у всех на виду, то действительно хочется провалиться сквозь землю раз и навсегда» или «Да, очень обидно, когда ты хочешь играть с подружкой, а она с тобой – нет. Так. Этим мы показываем ребенку, что действительно готовы выслушать и помочь, расширяем его представления о том, что конкретно задело и стало причиной гнева.
2. **Помочь ребенку выразить гнев адекватными способами**. Еще раз отметим: злость заложена в нас природой для того, чтобы мы могли защитить себя в случае опасности. Если постоянно ее сдерживать, то нерастраченное напряжение накапливается в определенных зонах тела, образуя мышечные зажимы, спазмы. Отсюда, плохое самочувствие, боли, ребенок становится плаксивым, раздражительным, начинает отвлекаться. Поэтому так важно вовремя «освободиться» от гнева и злости.

Упражнение №4. Педагогам предлагается записать положительные и отрицательные способы выражения злости.

|  |  |
| --- | --- |
| Отрицательные  | Положительные  |
| * Драка
* Ругань
* Плевки
* Укусы и т.д.
 | * Рычание
* Топанье ногами
* Избиение подушки
* Швыряние мягких кубиков в стену
* Громко спеть любимую песню
* Надуть воздушный шар
* «бой» с боксерской грушей
* Скомкать или рвать бумагу
 |

1. **Обсудить случившееся.** Поговорить в спокойном тоне, что на самом деле задевает ребенка. Ведь всех толкают на прогулке, но не все из-за этого злятся. Обычно за такими сильными эмоциями стоят сильные переживания, связанные с собственной неуверенностью, желанием быть лидером, завоевать уважение сверстников. Выявив истинные мотивы, можно найти способ их удовлетворения.

**Ролевая игра.**

Сейчас мы на практике проиграем одну из жизненных ситуаций. Приглашаю сюда (назвать имена педагогов). Подойдите сюда и получите инструкцию.

1. Изучение инструкций.

**А)** инструкция для воспитателя: вам нужно, используя алгоритм, разобрать ситуацию.

**Б**) инструкция для детей: вам нужно злиться до тех пор, пока не почувствуете, что захотелось общаться с воспитателем.

**В)** инструкция для наблюдателей. Понаблюдать за поведением воспитателя и отметить:

* что способствовало установлению контакта,
* что мешало,
* Правильно ли педагог разрешил ситуацию.

2. Проигрывание ситуации (см приложение 1).

З. Обсуждение игры.

Вопросы наблюдателям:

* Как вы думаете, удалось ли воспитателю правильно разрешить ситуацию, выяснить причину конфликта?
* Что помогало, что наоборот мешало?

Вопросы воспитателю

* Какие чувства вы испытывали в начале контакта с ребенком?
* Удалось ли правильно разрешить конфликт?

Вопрос «ребенку»

* Удалось ли справиться со злостью?
* Когда не захотелось больше скандалить?

**Вывод психолога.**

В каждой группе может быть свой «законный» способ проявления злости. Если постоянно придерживаться такой схемы поведения, то ребенок научится справляться с гневом. Он будет понимать, что с ним происходит, и сможет объяснить это другим. А также выражать злость приемлемыми способами, без вреда себе и окружающим. И усвоит разные варианты выхода из сложной ситуации. Педагогам раздаются памятки «4 шага, как научить ребенка выражать гнев» и «Способы выражения гнева» (см приложение 2).

**Рефлексия.**

Мне важно знать ваше мнение о занятии. Для этого возьмите карточки с изображением личика, нарисуйте, какую эмоцию вы сейчас испытывайте, а на обратной стороне напишите свое мнение (см приложение 3).

**Приложение 1**

**Ситуация**

«Оля подходит к Свете и предлагает вместе поиграть. Света отворачивается от нее к Лене. Оля подходит с другой стороны – Света снова отворачивается. Оля краснеет, кулачки сжимаются, и педагог успевает остановить ее в тот момент, когда игрушка уже практически опустилась на голову Светы».

**Приложение 2**

|  |  |
| --- | --- |
|  **«4 шага, как научить ребенка выражать гнев»**1. Озвучить состояние ребенка.
2. Присоединиться к его чувствам.
3. Помочь выразить гнев адекватным способом.
4. Обсудить случившееся.
 | **Способы выражения гнева*** Рычание
* Топанье ногами
* Избиение подушки
* Швыряние мягких кубиков в стену
* Громко спеть любимую песню
* Надуть воздушный шар
* «бой» с боксерской грушей
* Скомкать или рвать бумагу
 |

**Приложение 3**



**Литература.**

1. Статья С.С. Смирновой «Как научить ребенка цивилизованно выражать свой гнев», справочник педагога-психолога 08,2012г.