

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад комбинированного вида №53 «Светофорик» г.Альметьевска Республики Татарстан»

НЕДЕЛЯ ПСИХОЛОГИИ

Мастер-класс по работе с родителями воспитанников

дошкольного учреждения на тему:

«Профилактика негативного состояния»

Подготовила и провела:

Маклова Н.А. – педагог-психолог I кв.категории
МБДОУ №53 «Светофорик»

Альметьевск, 2016 г.

Цель: психолого-педагогическое просвещение родителей по вопросу агрессивного поведения детей.

Оборудование: воздушные шары, теннисные мячики, ассоциативные карты «Персона», спокойная музыка, звуки природы, пение птиц

Ход занятия:

1. Приветствие. (работа с ассоциативными картами «Какой я родитель?»)
2. Групповое обсуждение по теме.

Наиболее частой причиной беспокойства взрослых за поведение своих детей и обращения к специалистам является детская агрессия.

Агрессивное поведение возникает как протест на запреты и ограничения взрослых, как отстаивание своих прав, как реакция на неожиданные трудности, которые ребенок не может устранить и преодолеть другими способами. Не секрет, что агрессия вызывается подавляемыми страхами и тревожностью.

Основная причина агрессивного поведения ребенка – недостаток внимания и понимания со стороны взрослых. Своим поведением маленький агрессор отталкивает от себя окружающих, а неприязнь еще больше провоцирует его протестное поведение. Именно неодобрение окружающих, а вовсе не внутренние трудности в большинстве случаев вызывают у ребенка гнев и страх. Поведение, которое мы называем асоциальным, является отчаянной попыткой маленького человека восстановить социальные связи. Как правило, до вспышки агрессии ребенок выражает свою потребность в более мягкой форме, но взрослые не слышат, не понимают этого.

Надо ли наказывать ребенка за агрессивное поведение? (ответы родителей). Давайте разбираться. С одной стороны, данные исследования показывают: если ребенку один раз удалось добиться с помощью агрессии того, что он хотел, и взрослые уступили ему, то он и впредь будет прибегать к такому же способу. Но и наказание за агрессию приводит к ее усилению. После наказания ребенок, возможно и перестанет драться во дворе или портить вещи в доме, но загнанная внутрь агрессия обязательно проявится как-нибудь еще: не дома, так в детском саду, не в виде драки, так в виде обидных прозвищ в адрес сверстников. Агрессия, наконец, может направиться на самого ребенка в виде желания сделать себе больно, в рассказывании придуманных про себя нелюбезных историй и прозвищ.

Американские психологи провели эксперимент, в котором пытались установить связь между шлепками, которыми родители награждали маленьких агрессоров, и степенью проявления их агрессивности. Результат эксперимента был вполне прогнозируемым: дети, которых наказывали, вели себя гораздо агрессивнее со сверстниками в детском саду, чем те, которые не знали физического наказания. Все выше сказанное не означает, что вы не должны реагировать на приступы агрессии ребенка. Объясните ему, что вам не нравится его поведение, что любое действие влечет за собой следствие, и вы оставляете за собой право лишить его просмотра мультфильмов, похода в кафе или прогулки.

При этом не забывайте отмечать похвалой или поощрением любое достижение ребенка, например помог другу, сразу же послушался бабушку.

Необходимо обращать внимание на то, какими словами вы оцениваете деятельность ребенка. Обидные слова, брошенные невзначай, сильно ранят его, влияют на самооценку, даже если внешне он не показывает своего отношения к этому высказыванию или же реагирует смехом.

Ребенку, склонного к агрессии, необходимо разряжаться, его надо учить избавляться от накопившегося раздражения, от негативной энергии. Чешский психолог Зденек Матейчик сказал: «Если у мальчика нет возможности пинать мячик, он будет пинать других детей». Активному, склонному к агрессии ребенку следует создать условия, позволяющие удовлетворять его потребность в движении. Это могут быть и спортивные секции, и домашний спортивный уголок, где он может лазать, прыгать, бросать мяч.

Главное – не нужно считать, что с вашим ребенком происходит что-то нехорошее, за что надо ругать и наказывать. Маленькому агрессору нужны ваше понимание, совет, готовность помочь, разобраться в ситуации, а не гнев и наказание.

3. Приемы снятия негативных эмоций (упражнения с родителями)

Научите агрессивного ребенка сбрасывать негативные эмоции:

- ❖ Предложите ему остаться одному в комнате и высказать все, что накопилось, в адрес того, кто его разозлил. Дайте ему понять, что вы не имеете намерения подслушать за дверью и наказывать его потом за произнесенные слова.
- ❖ Разрешите ребенку побить подушку или диван, порвать газету.
- ❖ Пусть ребенок нарисует свой гнев, обиду, а затем порвет нарисованное. Ведь тогда большая часть гнева останется на бумаге.
- ❖ Посоветуйте в момент раздражения, прежде чем что-то сказать или сделать несколько раз глубоко вздохнуть или сосчитать до 10, громко запеть или резко встать и пройтись по комнате. (научите его этому, сделайте вместе с ним).

Теперь представьте, что вы превратились в агрессивных детей. Я, взрослый, предлагаю вам выполнить упражнения, которые помогут вам переключиться на активную деятельность, прочувствовать свою накопившуюся агрессивную энергию и «истратить» ее во время игры.

«Рубка дров» Кто из вас хоть раз рубил дрова или видел, как это делают? 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 чурку на пень, поднимите топор над головой и с силой опустите его. Можно даже вскрикнуть «Ха!» (можно выполнить это упражнение и в паре по очереди, выдерживая определенный ритм).

«Добрый и злой мячик» Возьмите теннисные мячики. Представьте, что у вас в руке «злой» мяч. Со всей силы ударьте мячом об стенку. Вы почувствовали, как мяч, отлетев, больно ударил вас? Теперь представьте, что у вас в руке «добрый» мяч, и бросьте его ласково. Видите, мяч прилетел обратно к вам в руки. Как мяч кинешь, таким он и вернется. Можно сделать вывод: «Как относишься к людям, так и они к тебе относятся».

«Битвы на шарах» Разделитесь на две команды и возьмите по воздушному шару. На расстоянии 2-х метров друг от друга необходимо «забомбить» шарами противника. Побеждает та команда, на территории которой окажется меньшее количество шаров.

«Достань звезду» (включается спокойная релаксационная музыка). Закройте глаза, представьте, что вы стоите на поляне. Над вами – темное ночное небо, усыпанное звездами.

Они ярко светят, и кажется, что они очень близко. Поляна залита мягким нежно-голубым светом. Говорят, когда звезда падает, нужно загадать желание, и оно обязательно сбудется. Еще говорят, что звезду нельзя достать. Но может быть просто никто не пробовал? Найдите на небе самую яркую звезду. О какой вашей мечте она напоминает? Представьте, чего бы вы хотели. Теперь откройте глаза, глубоко вздохните, задержите дыхание и постарайтесь дотянуться до своей звезды. Это непросто: тянитесь из всех сил, напрягите руки, встаньте на носочки. Так, еще немного, вы уже почти достали свою звезду. Ура, достали! Выдохните и расслабьтесь, ваше счастье в ваших руках! Положите свою звезду перед собой в красивую корзинку. Порадуйтесь, глядя на нее. Вы сделали что-то очень важное. Теперь можно отдохнуть. Закройте глаза. Снова мысленно смотрите в небо. Есть ли там еще звезды, напоминающие вам о других заветных мечтах? Если есть, внимательно присмотритесь к ним. Откройте глаза, вдохните и тянитесь к своей новой цели!

4. (релаксация для родителей) Я думаю, вы запомнили упражнения для детей, склонных к агрессии. В конце нашей встречи предлагаю выполнить еще одно упражнение «Источник».

Сядьте удобно, расслабьтесь, закройте глаза. Представьте, что вы идете по лесной тропинке, наслаждаясь пением птиц, теперь вы слышите шум льющейся воды. Вы идете на этот звук и выходите к источнику, бьющему из скалы. Вы видите, как его чистая вода сверкает в лучах солнца, слышите его плеск в окружающей тишине. Здесь все кажется чистым и ясным. Начните пить воду, почувствуйте, как в вас проникает ее благотворная энергия. Теперь встаньте под струи, пусть вода льется на вас. Представьте, что она способна проникать в каждую клеточку вашего тела. Она протекает сквозь бесчисленные оттенки ваших чувств и эмоций. Почувствуйте, что вода вымывает из вас весь тот психологический сор, который неизбежно накапливается день за днем, - разочарования, огорчения, заботы, неприятные и злые мысли. Постепенно вы чувствуете, как чистота источника становится вашей чистотой, а его энергия – вашей энергией. Наконец, представьте, что вы и есть этот источник, жизнь которого постоянно обновляется. Теперь медленно откройте глаза.

5. Саморефлексия, раздача родителям памяток с рекомендациями по снятию негативных эмоций.