***Тренинг***

***для родителей***

***«Влияние внутрисемейных отношений на эмоциональное состояние ребенка».***

***Цели:***

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

***Условия проведения:***

В кабинете стулья расставлены в виде эллипса или круга.

В тренинге принимают участие родители, классный руководитель, социальный педагог, завуч по УВР, директор школы.

***Оборудование:***

Мяч, фломастеры, чистые листы бумаги, разноцветные бумажные лепестки.

***Ход занятия***

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

Главную роль в жизни маленького человека играет семья. Задача школы – раскрыть перед родителями важные стороны психического развития ребенка на каждой возрастной ступени школьного возраста и убедить родителей в том, что неталантливых детей не бывает.

Трудно растить детей в сложном современном мире. Проблемы, нагрузки на работе сказываются на родителях, а это в свою очередь на детях. Родители искренне любят детей, но многие не умеют свою любовь проявить. Они знают, что ребенку нужны одежда, дом, еда, образование, любовь. Секрет любви к ближнему и к детям прост: это безусловная любовь, независящая от преходящих моментов (поступков, возраста и так далее). Нужно любить независимо ни от чего.

Чтобы ваш ребенок был психически и физически здоров, необходимо оберегать его от внутрисемейных разборок, неурядиц, чаще прислушиваться к нему, ставить себя на его место. Тогда у ребенка повысится успеваемость, улучшится соматическое здоровье, он будет психически уравновешенным и избавится от страхов. Он будет уметь сопереживать другим людям.

Любите, ласкайте своих детей!

***ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ***

Занятие начинается с ритуала, придуманного членами группы: все садятся в круг, берутся за руки и проговаривают вслух строчку из песни Юрия Визбора "Как здорово, что все мы здесь сегодня собрались".

***Упражнение 1. "Знакомство"***

Социальный педагог. Представьте, что все мы лепестки цветка. Сядьте поближе друг к другу, закройте глаза и представьте себе, какой цветок у вас получится.

Членам группы предлагаются лепестки разного цвета. Участники выбирают тот лепесток, который им больше понравился, больше соответствует их настроению. На лепестке каждый записывает свое имя в той форме, в какой ему хочется. Потом все обращаются друг к другу по имени в течение всего занятия. В центре круга на полу выкладывается цветок с разноцветными лепестками-именами.

В конце игры каждый член группы объясняет, почему он выбрал лепесток именно такого цвета.

***Упражнение 2. "Здравствуй, я рад(а) тебя сегодня видеть здесь..."***

Социальный педагог предлагает продолжить фразу всем членам группы по очереди. Предлагается по кругу сказать друг другу что-то хорошее, приятное, обязательно от всей души.

В конце социальный педагог выясняет у участников, что они почувствовали, выполняя это упражнение.

***Упражнение 3. "Нарисуй свой страх и победи его"***

Социальный педагог. Многие родители обеспокоены появлением страхов у детей. Надо отметить, что страх, как и другие неприятные переживания (гнев, аффект, страдание и другие), не является однозначно опасным и "вредным" для ребенка. Часто он защищает от излишнего риска, уводит от опасностей, регулирует поведение. Детский страх – это обычное явление для психического развития ребенка. В некоторых ситуациях со своим страхом он в состоянии справиться сам. Ваша задача – не подшучивать над детскими страхами, не углублять их, загоняя в глубину детской души. Приобретение жизненного опыта и знаний, овладение методами саморегуляции позволит ребенку справиться со своим страхом, стать уверенным в себе.

Родителям предлагается нарисовать свои страхи на листе ватмана.

После этого психолог дает рекомендации родителям по проведению этого упражнения с ребенком.

Перед рисованием страхов с ребенком желательно поговорить, задавая ему такие вопросы: "Чего ты боишься? Когда тебе бывает страшно? Было ли такое, когда ты сильно испугался?" и другие. Затем ему предлагается нарисовать свои страхи. Для этого необходим большой лист бумаги, карандаши или краски. После рисования рекомендуется еще раз с ребенком поговорить о том, чего же он конкретно боится. После этого нужно взять ножницы и попросить его разрезать "страх" на мелкие кусочки. Когда страх разлетится на крошечные кусочки, покажите, что теперь его собрать невозможно. Положите эти мелкие кусочки в мешок, а мешок сожгите: вместе с ним "сгорает и страх, больше его никогда не будет.

Упражнение следует повторить через 1-2 недели. Повторять его нужно до тех пор, пока просьба "нарисуй свой страх" не вызовет у ребенка недоумение.

***Упражнение 4. "Ругаемся овощами"***

Социальный педагог. Злой, агрессивный ребенок, драчун и забияка – большое родительское огорчение, угроза благополучию детского коллектива, "гроза" дворов. Но, с другой стороны, перед нами несчастное существо, которое никто не понимает, не ласкает и не жалеет.

Детская агрессивность – признак внутреннего эмоционального неблагополучия, сгусток негативных переживаний, один из неадекватных способов психологической защиты. Причины агрессивности почти всегда внешние: семейное неблагополучие, лишение ребенка чего-то важного.

Социальный педагог предлагает членам группы поругаться, но не плохими словами, а названиями овощей: "Ты – огурец, а ты редиска", "Ты – морковка, а ты – тыква" и так далее.

Прежде чем поругать ребенка плохим словом, вспомните это упражнение.

***Упражнение 5. "Сломанная кукла"***

Социальный педагог. Нередко родителей тревожит несобранность детей, их излишняя активность. Уравновешенный, радостный ребенок вдруг становится конфликтным и беспокойным. Все это признаки внутреннего психо-эмоционального напряжения, следствие какой-то детской проблемы, в которой взрослые еще не разобрались. Как помочь ребенку в такие моменты? Самое правильное – научить его помогать самому себе, то есть познакомить его с методами саморегуляции.

Выполните следующее упражнение.

Иногда игрушки ломаются, но им можно помочь. Изобразите куклу, у которой оборвались веревочки, крепящие голову, шею, руки, ноги. Она вся разболталась. С ней не хотят играть. Потрясите всеми сломанными частями одновременно. А теперь собирайте, укрепляйте веревочки – медленно, осторожно соедините голову и шею, выпрямите ее. Теперь расправьте плечи и закрепите руки, подышите ровно и глубоко. Выпрямите ноги. Все – куклу починили, теперь она снова красивая, с ней все хотят играть!

Предложите дома при необходимости это упражнение своему ребенку.

***Упражнение 6. "На сегодняшнем занятии я..."***

Все участники по очереди высказывают свои впечатления о прошедшем занятии. Что особенно понравилось? Что хотелось бы сделать по-другому? Какие претензии есть к группе или к психологу?

Свои высказывания начинают со слов: "На сегодняшнем занятии я..."

Заканчивается занятие ритуалом: все берутся за руки и дарят друг другу самую добрую на свете улыбку.

После окончания практической части родители занимают свои места. Им предлагается выступить, задать вопросы присутствующим. Социальный педагог рекомендует прочесть методическую литературу. Также предлагается выставка книг по проблеме "Помоги себе и своему ребенку".