Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Олонский детский сад»

**Тренинг**

**«Бумеранг родительского гнева»**

Подготовила:

Педагог-психолог

Губина Алена Джавдатовна

Олонки, 2022

**Тренинг  «Бумеранг родительского гнева».**

***Задачи***:

* формирование положительных установок во взаимоотношениях ребенка и взрослого;
* расширить знания родителей по вопросам позитивного общения с детьми;
* заострить их внимание на эмоциональном мире детей;
* ознакомить родителей с особенностями формирования личности.

**Материалы:**лист с нарисованным циферблатом и темами для бесед, альбомные листы по количеству участников, цветные карандаши.

**1.Приветствие**

Сегодня мы с вами поговорим о воспитании детей, о том, как наши эмоции сказываются на их психологическом здоровье, уделим внимание вопросам регулирования собственного гнева.

**2.*Игра-активатор «Час общения»***

Цель – снятие эмоционального напряжения при общении.

У каждого из вас лист с нарисованным циферблатом. Сейчас вам предстоит назначить друг другу встречи. Чтобы не забыть о встречах (во сколько и с кем вы встречаетесь) вы будете их записывать в бланк. На одно и тоже время можно назначить встречу только с одним человеком. Время назначения встреч ограничено, поэтому действуйте быстро и организованно. Ваша задача – назначить как можно больше встреч. Время пошло. (1 мин.)

2.     Всем спасибо. Сейчас вторая часть игры. Я буду называть час, вы встречаетесь с тем, с кем у вас назначена встреча и беседуете на предложенную мною тему. Например, я объявляю «час», вы встречаетесь, я говорю: «Тема – погода», вы беседуете.

Для беседы отводится 60 сек.

Вопросы родителям:

-  Легко ли было справиться с 1 частью игры и смогли ли вы назначить 12 встреч? Как это происходило: вы сами назначали встречу или к вам подходили? Приходилось ли отказывать или назначать другое время? Смогли ли вы сразу начать беседу по заданной теме, и кто был инициатором? Что вызвало затруднения?

**3.Мини-лекция «Мир детства»**

Практический блок*.*

Сегодня мы постараемся побыть нашими детьми, прочувствовать их чувства и эмоции, проанализировать свои действия и поступки.

**4.Упражнение «Цветок».**

Цель – способствовать формированию позитивной позиции по отношению к имени ребенка, своему собственному.

Перед Вами лист бумаги. Нарисуйте в середине листа круг – это сердцевина цветка. Вспомните, как вы выбирали имя своему ребенку, как трепетно вы к этому относились.

Напишите имя своего ребенка в сердцевине. Напишите чувства, которые вы испытываете, когда читаете, слышите имя своего ребенка.

У каждого цветка есть лепестки и у нашего цветка тоже будут лепестки. Количество лепестков соответствует количеству имен-обращений к вашему ребенку. Постарайтесь вспомнить все имена обращения, не только те с которыми вы обращаетесь, но и другие члены семьи, друзья и знакомые вашего ребенка. Впишите в каждый лепесток имя-обращение. Напишите чувства, которые вы испытываете, когда слышите то или иное имя-обращение к своему ребенку. Если вам не нравится какое-либо имя-обращение, то заштрихуйте этот лепесток.

У цветка есть стебель. Вспомните, как вы обращаетесь к ребенку в порыве гнева, раздражения – подпишите это имя-обращение около стебля. Напишите, что вы чувствуете, когда вспоминаете свою интонацию при данном разговоре.

А сейчас задумайтесь, что нужно цветку, чтобы благоухать и радовать наш глаз? Конечно, ему необходимо питание, а получает он его через стебель.

А теперь посмотрите, какое питание получает ваш цветок, какие чувства его подкрепляют? Не зря говорят: «Ложка дегтя способна испортить бочку с медом». Так и мы порой своим обращением перечеркиваем все то, что для этого долго и упорно создавали. Даже если это имя, произнесенное с другой интонацией.

У цветка есть лист. Подпишите его тем именем-обращением, которое больше всего нравится вашему ребенку. Напишите свои чувства. Как вы думаете, совпадают ли ваши чувства с чувствами ребенка? Постарайтесь обращаться к нему так, как он любит.

***5.Мини – беседа «Колобок и стрелы гнева».***

Цель – активизировать членов группы, отреагирование чувств.

Представьте себя в образе «колобка». Вспомните, как начинается ваше утро.

Звук будильника,  
«уже вставать», легкое раздражение,  
надо принять душ, все входит в свое русло;  
пора будить ребенка,  
в ответ: «не хочу, еще чуть-чуть»;

«Я опаздываю, а ты снова со своими капризами», снова появляется раздражение, и т.д. и т.п. (Даете описание всего дня, при этом заостряете внимание там, где появляется раздражение. Потом вы говорите, что раздражение – это стрелы гнева, сначала полученные извне, а потом обратно выпущенные). И вот наш милый колобок превратился уже в колючего ежика. (Обсуждение)

**6.Упражнения: «Кулачки», «Ежики».**

Цель – осознание неконструктивных способов выражения агрессии.

Сейчас мы разделимся на две команды – яблоки и груши. (Работа в парах) «Яблоки» сжимают правую руку в кулак. Сожмите очень сильно, а «груши» должны разжать кулак, при этом старайтесь не причинить физическую боль. (потом меняются)

Обсуждение: кому удалось разжать кулак? Какие приемы вы использовали? Трудно ли было выполнить задание?

Аналогично проводится упражнение «Ежики». Один в паре сворачивается в клубок (кладет голову на колени и закрывает ее руками), а другой должен развернуть клубок.

А сейчас все сожмите все правую руку в кулак, сожмите очень крепко, а я пройду посмотрю. Когда убедитесь, что все выполнили ваше задание, просите: «Уважаемые родители, разожмите, пожалуйста, кулачки. Посмотрите на свои прекрасные добрые руки». Родители непроизвольно разжимают кулаки. А ведущий подводите итог: «оказывается не надо применять силу, манипулирование, угрозы – порой достаточно доброго, ласкового слова и все поменяется вокруг».

***7.Беседа «Конструктивные способы разрядки гнева и агрессии»*.**

Цель – расширение знаний родителей по сдерживанию нарастающей агрессии

Рефлексия.

**8.Упражнение «Дерево».**

Цель – закрепление основ правил воспитания.

Инструкция: «Нарисуйте дерево, таким каким вы его представляете». Обсуждение: (корни – питание, ствол – ребенок, солнце – любовь «любви не может быть много, но она не может быть слепой и не видящей проблем», дождь – проблемы, человек «привить к яблоне грушу»).

**9.*«Обратная связь»***

Уважаемые родители, я надеюсь, что мы с Вами не потратили время зря и вы извлекёте пользу из нашей встречи. Желаю Вам, чтобы радость родительства не омрачалась трудными и неприятными моментам.