

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

детский сад № 186 города Тюмени

(МАДОУ д/с № 186 города Тюмени)

**Мини-тренинг для родителей**

**«Договориться проще, чем наказывать»**

Подготовила:

педагог – психолог

Русакова О.Г.

Тюмень – 2024

**Цель:** повышение педагогической культуры родителей, пополнение арсенала их знаний по вопросу развития доверительного общения, и выражение своих негативные чувств приемлемым способом.

**Задачи:** создать благоприятный эмоциональный настрой родителей; познакомить с особенностями развития эмоционально-волевой сферы ребенка дошкольного возраста; научить с помощью игровых упражнений выражать собственные эмоции и понимать эмоции других, умение снижать эмоциональное и мышечное напряжение, умение регулировать свое состояние и поведение.

***Ход тренинга:***

***Игра – приветствие «Здравствуйте, давайте познакомимся»***

Психолог предлагает участникам тренинга познакомиться: по кругу передавая мяч, каждый сообщает имя и что они делают вместе с ребенком каждый вечер.

***Тест «Кто я?»***

***Педагог-психолог:***Я предлагаю вам тест. Мы не будем обсуждать и анализировать ваши ответы. Вы сделаете это сами. Тест очень прост. 10 раз задайте себе один вопрос «Кто я?» и запишите ответы на листочке бумаге.

*Когда работа закончена, психолог предлагает родителям оценить ее результаты:*

Посмотрите, на каком месте стоит ответ «Я мать» или «Я отец». Если вы написали об этом вначале, значит, родительская позиция является для вас наиболее важной жизни. Если же такой ответ встречается в числе последних или не встречается вообще, это может свидетельствовать о том, что вы несколько отдалились от своего ребенка, отвлеклись на повседневные заботы или же очень загружены работой.

Конечно, результаты тестирования нельзя воспринимать как истинное положение вещей. Мы только призываем вас задуматься над тем, не потерялось ли в повседневно суете ваше главное предназначение – материнство и отцовство. И решать это только вам самим!

***Педагог-психолог:*** Трудно переоценить влияние семьи на развитие, обучение и воспитание ребенка. Это было известно людям издавна и нашло свое отражение в крылатых фразах, афоризмах. Кто может вспомнить пословицы и поговорки, в которых говорится о семейном воспитании?

* Если ребенка не научишь в пеленках, то не научишь и в подушках.
* Когда отец говорит «так», а мать - «сяк», растет ребенок, как сорняк.
* Что учат дома дети, то знают и соседи.
* Умел дитя родить, умей и научить.
* Какой явор - такой забор, какой отец – такой и сын.
* Яблоко от яблони далеко не падает.

Каким 3 навыкам вы хотите научить своих детей, т.е. чему придется учить….

А теперь каким 3 навыкам вас научили родители.

Эти навыки работают в вас и вы их передаете детям.

***Игра «Машинка»***

*Цель:* вовлечь родителей в образовательный процесс, выработать модель сотрудничества.

*Оборудование:* комплект из 3 листочков одинакового цвета (количество комплектов – цветов равно количеству команд).

Участники строятся по цвету листков друг за другом. Первый участник – «бампер», второй – «мотор», третий - «водитель». «Машина» начинает движение, причем у первого участника глаза закрыты, руки вытянуты вперед. После команды «стоп» участники меняются местами. Каждый должен побыть в роли «бампера», «мотора» и «водителя».

*Вопросы:* В какой роли выступает психолог? Родитель? Ребенок?

( Идёт обсуждение)

*Выводы:* труднее всего ученику «бамперу», он двигается вслепую, натыкаясь на препятствия, не зная, правильно ли он идет. «Мотор» (родитель) хочет помочь не упасть, не споткнуться, но не знает, как это лучше сделать. От «водителя» (психолога) зависит, насколько профессионально он поведет «машину».

***Педагог-психолог:*** Когда мы говорим о беседе, невозможно обойтись без эффективных техник речевого общения с ребенком. Многие из вас слышали о такой технике как «Я сообщение».

**Упражнение «Я – сообщение».**

*Цель:* научить родителей создавать условия для доверительного общения, выражать свои негативные чувства приемлемым способом.

Например: «Я тебя понимаю, ты сейчас чувствуешь (печаль радость, страх...) или хочешь (играть, гулять, кричать ...), но ты пойми и меня, я чувствую ...». иногда «я сообщение» можно дополнять конкретной просьбой. Получается, что формула звучит примерно так: «Озвучиваем потребность ребенка + озвучиваем свою потребность + выражаем конкретную просьбу».

Давайте попробуем, используя технику «Я – сообщение», передайте свое отношение к происходящему, искренне выражая свои чувства в необидной для ребенка форме.

*Ситуации:*

1. По дороге из детского сада, ребенок бегает по проезжей части, не прислушиваясь к вашим просьбам вести себя спокойно на дороге.

Вариант ответа: «Я понимаю, что тебе хочется еще побегать и поиграть, но я устала и хочу немного отдохнуть. Давай дойдем до площадки, ты там поиграешь, а я посижу отдохну на лавочке.

1. Ребенок, стоя в магазине, капризно требует купить ему очередную игрушку.

Вариант ответа: «Я понимаю, что тебе хочется новую игрушку, поэтому ты кричишь и плачешь. Но я не хочу тебе сейчас ее покупать. Я хочу купить молоко. Тебе обидно, понимаю. Я тебя очень люблю, но не буду покупать игрушки просто, чтобы ты перестал плакать. Можешь плакать или успокоиться, но игрушку я тебе не куплю».

1. Ребенок шалил за столом и пролил молоко, несмотря на предупреждение.

Вариант ответа: «Мне грустно, что молока оказалось на столе. Ты хотел поиграть, но это не место для игр. Держи тряпку и все за собой убери.»

1. Ребенок играет. Вы сообщаете, что пора идти спать и убирать игрушки. А он отвечает: «А я еще не успел поиграть».

Вариант ответа: «Я понимаю, что тебе еще хочется играть, но я хочу спасть. Поэтому, у тебя есть еще 3 минуты, чтобы закончить игру. Если ты не уберешь игрушки к этому времени, я не буду тебе читать сказку на ночь, потому что слишком устала».

1. Вы зовете ребенка садиться за стол. А он отвечает: «Сейчас» - и продолжает заниматься своими делами. Вы начали сердиться.

Вариант ответа: «Я понимаю, что тебе хочется играть, но и я хочу отдохнуть после обеда. Я злюсь, когда я зову, а ты не приходишь. Еда на столе, через 30 минут я все уберу и никаких перекусов до ужина».

Обсудили каждую ситуацию и варианты ответов родителей и нашли оптимально-эффективный вариант с использованием «Я сообщения». Каждый имеет право на свое мнение и на свой способ диалога с ребенком. Задача

**Подведение итогов:**

***Педагог-психолог:*** Сегодня на занятии я постаралась продемонстрировать вам, какие именно развивающие методы используют воспитатели и психологи на своих занятиях. Как видите, все довольно просто, и вы сами можете использовать эти приемы дома. Я приготовила для вас короткие памятки с описанием того, что мы использовали сегодня. (Выдаются памятки). Если вы хотите узнать еще больше о развитии эмоциональной сферы, приходите на следующий мастер-класс.

Памятка

 «Договориться проще, чем наказывать»

*Способ естественных последствий* Суть этого способа заключается в том, что родители совсем не участвуют в наказании. Малыша наказывают естественные последствия его неправильного поведения. Например, очень распространенная проблема —ребенок не убирает свои игрушки после игр. Что вы часто делаете в такой ситуации? Вы ругаете ребенка, а потом сами же убираете игрушки. Или же после ссоры ребенок самостоятельно убирает, но тайком прячет обиду на вас. А когда малышу захочется найти любимый паровозик или мишку, вы покорно ищете игрушку среди беспорядка, чтобы порадовать ребенка. Что же советуют делать психологи? Они настаивают на том, что родители должны приучать детей нести ответственность за свои поступки с детства. Даже если поступки имеют негативные последствия. В ситуации с игрушками специалисты советуют отстраниться, не нервничать. Да, вы уже неоднократно объясняли ребенку, что игрушки надо убирать. Ваш малыш хорошо это знает. В следующий раз, когда ему понадобится его любимая игрушка, пусть попробует найти ее самостоятельно и поймет: когда в вещах порядок — сделать это гораздо проще. НЕ раздражайтесь, спокойно объясните малышу, что вы сейчас заняты и у вас нет времени искать игрушку.

Но! НЕ прибегайте к способу естественных последствий, если: \* естественные последствия опасны для здоровья или безопасности малыша; \* ребенок еще не может сделать выводы из урока (например, таким образом вы не отучите младенца грызть игрушки).

*Способ шуток* Этот способ советуют применять к детям, которые переживают очередной возрастной кризис. Типичная ситуация — ребенок устраивает показательную истерику при посторонних, требуя новую игрушку, сладость или еще что-то. Мама бьет малыша по попе, пытается как можно быстрее успокоить и убрать его от посторонних глаз. Или же наоборот — начинает уговаривать и утешать, что еще хуже, ведь тогда ребенок чувствует, что мамой можно продолжать манипулировать. Часто в таких истериках малыши уже и сами рады успокоиться, но прекратить плакать — для них означает проиграть при посторонних. В такой ситуации поможет шутка. Без оскорблений и издевательств, по-доброму пошутите. Например: «Ой, кто это у нас застрял в земле? Это же репка! Тянем-потянем, вытянуть не можем. Надо звать бабушку, Жучку, внучку! Звать?» Сначала малыш удивится, начнет с недоверием к вам прислушиваться, а затем очень быстро включится в игру. Ребенок будет невероятно благодарен вам за то, что вы развязали конфликт так непринужденно и не унизили его при этом при посторонних.

*Способ крепких объятий.* Это вовсе не означает, что ваши объятия и сюсюканья должны быть ответом ребенку, который ведет себя плохо.
Нет. Будьте тверды, но не злы. Ваша задача — с помощью физического контакта остановить маленького хулигана. Сначала можно установить контакт, схватив (не жестоко!) малыша за руку. Далее попробуйте посадить ребенка на колени, обнять. Обнимайте и спокойно объясняйте, что малыш ведет себя плохо, в чем он не прав. Задача метода — успокоить и объяснить ребенку, что он неправ, но при этом дать ему понять, что даже таким его любят. Поэтому важно, чтобы ваши действия были сдерживающими, спокойными, голос не срывался на крик и оскорбления. Однако помните: малышу должно быть комфортно и удобно, не давите сильно. Если почувствуете, что он расслабляется и прижимается к вам, значит, вы все делаете правильно.

*Способ ледяного спокойствия.* Иногда необходимо не поддаваться на провокации ребенка. Он может просто испытывать вас. Например, малышу не купили желаемую игрушку, он начинает злиться, разбрасывать все вокруг, кричать. Не реагируйте, выйдите из комнаты, дайте ребенку возможность «выпустить пар». Позже вернитесь в комнату и спокойно спросите: «Закончил? А теперь надо убрать. Справишься сам или тебе помочь?». Таким образом, малыш убедится, что агрессивное поведение не дает положительных результатов, и прекратит его практиковать.

Помните! Быть спокойным — не значит быть равнодушным. Помогите малышу убрать, если он просит. Обнимите его, скажите, что все равно его любите.

*Способ перерыва* Небольшая пауза во время конфликта дает возможность его участникам немного остыть, успокоиться.
Трехлетнему малышу кажется смешным, что он бросается хлебом за столом. Все просьбы лишь подстегивают его. Не повышайте голос, спокойно возьмите малыша и выведите в другую комнату. При изменении обстановки
ребенок быстро успокоится и, когда вернется к столу, будет вести себя хорошо. Имейте в виду: это не наказание малыша одиночеством — вы также можете посидеть в комнате с ребенком. Цель этого способа — не изолировать дебошира, а помочь ему прервать плохое поведение.

*Психологические игры* В возрасте 2 — 5 лет для ребенка чрезвычайно важно чувствовать себя значимой личностью. Попробуйте не указывать ребенку, что делать, а немного схитрите — пусть малыш думает, что он сам принял то решение, которое и было вам нужно. Например: «Поедем в поликлинику на автобусе или прогуляемся парком?» Или же можно идти на небольшие уступки — например, сходите поиграть с малышом в мяч, если он так хочет, а потом ребенок съест суп. «Я же тебя послушалась и играла в мяч, теперь твоя очередь слушаться». Но есть определенные ситуации, когда уступать ребенку нельзя! Например, бегать по дороге или кататься на поломанных качелях.

*Способ торга* Психологи считают, что дети более рациональные, чем мы думаем. Поэтому, если возникают определенные ситуации, где можно договориться, смело делайте это! Например: «Хорошо, давай посмотрим еще этот мультик, а потом ты уберешь игрушки». Однако будьте тверды: один мультик — значит один. Не позволяйте малышу манипулировать вами и выпрашивать еще и еще, иначе этот способ у вас не будет действовать.

Удачи Вам!