

ПРАКТИКУМ ДЛЯ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ

«В мире детских эмоций»

Методические рекомендации

Практикум проводится в рамках психопрофилактики негативных эмоциональных состояний детей дошкольного возраста. Ориентирован на детей среднего и старшего дошкольного возраста. Практикум проводится в форме игры. Также используются элементы сказкотерапии, драматизации, арт-терапии, предусмотрена релаксационная пауза. Взрослые вместе с детьми включаются в игровые ситуации. Информационное сопровождение практикума - рекомендации для родителей (см. приложения 1, 2, 3).

Цели: повышение родительской компетенции в вопросах развития и проявления эмоций в дошкольном возрасте, формирование у детей умения выражать эмоции социально приемлемым способом, развитие навыков самоконтроля, обучение приемам снятия эмоционального и мышечного напряжения.

Ход практикума:

1. «Баба-Яга»

Символический контакт с объектом страха. Отреагирование через проигрывание и «препарацию» страха.

Ведущий: Здравствуйте, дорогие ребята и взрослые. Ребята, вы любите сказки? Сегодня мы пойдем в гости к одному сказочному герою. Ой, кто это сидит в уголке?

Баба-Яга: Ага, пришли! Сейчас заколдую.

Ведущий: Что же ты, Яга, такая сердитая?

Баба-Яга: Я злюсь, потому что никто меня не любит, никто со мной не играет.

Ведущий: А давайте поиграем с Бабой-Ягой.

Игры с Бабой-Ягой

«Весело здороваемся»

На разный звуковой стимул – звон колокольчика, бубна, маракаса – за руку, гладить по голове, потереться спинкой, в зависимости от звука.

«Догонялки на одной ноге»

Дети и родители идут по кругу и читают «дразнилку», Баба-Яга стоит в центре круга.

«Бабка-ежка – костяная ножка.

В лес ходила, дрова носила, кашу варила,

А потом и нас ловила».

«Ласковые слова для Бабы-Яги»

В процессе называния детьми ласковых слов Баба-Яга снимает детали костюма. Кто же прятался под маской Бабы-Яги?

2. «Два озера»

Ведущий: А сейчас нас ждут в гости к себе два озера.

Темное и светлое озеро (*две большие емкости с водой – голубого и серого цвета*). Какие чувства мы здесь «поймаем»?

(В озерах плавают пластиковые мячи с нарисованными на них пиктограммами эмоций.)

В темном – злость, страх, грусть.

В светлом – радость, спокойствие.

Все, что человек видит вокруг, вызывает у него определенные переживания. Это эмоции – наше отношение к миру. Любой человек рождается со способностью чувствовать удовольствие или неудовольствие. И эмоции показывают, насколько удовлетворено желание, потребность человека.

В каком озере вам хочется поплескаться?

3. Игры «Как прогнать злость»

Ведущий: Каждый человек когда-нибудь испытывал чувство злости. Да, иногда мы злимся. Сейчас мы попробуем рассказать друг другу, когда же мы злимся.

«Я злюсь, когда...»

Участники сидят на ковре. По кругу передается мяч, и тот, у кого оказывается мяч, продолжает фразу «Я злюсь, когда...». Игру начинает ведущий.

Ведущий: Порой злость напоминает сердитый вулкан, который пышет, разбрасывает лаву, и ему трудно остановиться. Но есть игры, которые могут помочь справиться со злостью.

«Обзывалки овощами»

Ведущий: Иногда нам говорят, а порой и мы сами можем сказать плохое слово, что-то обидное. А если вместо плохих слов называть овощи? Например, «ты - капуста», «а ты - редиска». Давайте попробуем? *В игре участвуют пары: мама и ребенок. (Комментарий для мамы: прежде чем поругать ребенка плохим словом, вспомните это упражнение.)*

«Бумажные бои»

Ведущий: Когда ноги хотят быстро бегать, а руки - что-то сломать, кого-то толкнуть, ущипнуть, стоит поиграть в «бумажные» бои. Для игры необходимы «бумажные мячи» из скомканной бумаги. *Участники делятся на две команды (например, команда взрослых и команда детей) и бросают друг в друга «бумажные мячи».*

**«Постизометрическая релаксация (ПИР),
расслабление после напряжения»**

Ведущий: А сейчас мы покажем нашим мамам, какие у нас сильные ручки. Ребята, подойдем к столу, положим на него ладони и со всей силы станем нажимать на стол так, что ноги оторвутся от земли. Движения сопровождаем стихотворением:

Дружно силу развиваем

И на пол мы нажимаем,
Но боюсь, что даже слон,
Не раздавит этот пол.

«Договор с руками:

пусть руки делают только хорошие дела»

(Участники игры сидят по кругу на ковре.)

Ведущий: Ни для кого не секрет, что руки могут шалить (брать без спроса конфеты, игрушки, толкаться...). Как руки шалят у ... (называются поочередно имена участников игры)? Но я думаю, что наши руки делают больше хороших дел. Что хорошее умеют делать руки (называются поочередно имена участников игры)? Давайте договоримся со своими руками (участники игры раскрывают ладони, вытягивая руки в центр круга и произносят вместе фразу: «Пусть мои руки делают хорошие дела»).

«Брыкание: нет, нет, нет»

(Участники делятся на пары – взрослый и ребенок.)

Ведущий: Сейчас у нас появится возможность побрыкаться и громко покричать. Дети ложатся на ковер. Взрослый фиксирует своими руками ноги ребенка, не давая им двигаться. Ребенок сопротивляется и протестует, при этом громко кричит «Нет, нет, нет...». После этого детям надо дать возможность спокойно полежать и послушать звуки природы.

«Вслед за фонариком»

Ведущий: Посмотрите, зажегся фонарик. Его огонек приглашает нас в необычную комнату.

(Участники «вслед за фонариком» переходят в другое помещение.)

4. Игры в темной комнате «Как победить страх»

(Игры проводятся в помещении с минимальным освещением, желательно в релаксационной комнате, где находятся «светящиеся» объекты.)

Ведущий: Мы оказались в темной необычной комнате. Когда человек оказывается один в темноте, ему может быть страшно. Но здесь мы вместе, и у нас есть возможность поиграть в особенные игры.

«Продолжи фразу»

Сидя в кругу, дети передают фонарик. Тот, у кого фонарик в руках, заканчивает предложение.

Взрослый: Вот когда я была маленькой...

Ребенок: Мне страшно, когда...

«Превращаем паука»

В игре используется мягкая игрушка – паук и разноцветные ленточки.

Ведущий: В гости к нам пришел паук – паучище, с длинными ногами и блестящими глазами. Хочет нас напугать. Что же нам делать? *(Дети и взрослые предлагают варианты.)* Мы можем сделать паука смешным: завязать на его ногах разноцветные ленточки.

«Тень на стене»

Ведущий: Посмотрите, у каждого из нас есть своя тень. У кого – большая, у кого-то – маленькая. Если пофантазировать, то с помощью фонарика на стене, могут «поплясать» на стене самые разные тени, как забавные, так и страшные.

(На стену падает свет от большого фонарика. И ребенок или взрослый, по желанию, показывает «страшную» тень.)

«Рыбаки и рыбки»

(Взрослые встают парами лицом друг к другу и берутся за руки, изображая «сеть». Дети – рыбки.)

Ведущий: Рыбка хочет выбраться из сети. Она знает, что это опасно, но впереди ее ждет свобода. Она должна проползти на животе под «сетью» (сцепленными руками, которые стремятся задеть ее по спине, пощекотать ее).

(Борьба со страхом неожиданных прикосновений.)

«Я страшилок не боюсь, в кого надо превращусь»

Ведущий и мамы говорят: «Я страшилок не боюсь, в кого надо превращусь», одновременно накрывая детей большой прозрачной тканью. И когда ткань снимается, дети «превращаются» по своему выбору в кого-либо.

«Перевоспитываем страшилку»

Ведущий: У нас есть длинный рулон бумаги и цветные карандаши. Сначала мы нарисуем свой страх (мама по необходимости помогает своему ребенку). Страх можно «перевоспитать». Подумайте, как это можно сделать?

(Ребенок рисует свой страх и «перевоспитывает» его: пририсовывает воздушный шарик, конфеты, исправляет злое выражение лица на доброе, одевает нарядный костюм.)

5. «Что возьмем с собой?»

Ведущий: Давайте внимательно посмотрим вокруг. Вокруг нас летают... *(ведущий как бы ловит в ладошку)* боюськи. Возьмем их с собой или выбросим в форточку? Слезки. А их возьмем с собой или выбросим в форточку? Капризки. Возьмем их с собой или выбросим в форточку? Хорошее настроение. Возьмем с собой? Да. И аккуратно спрячем в кармашек. А улыбки и обнималки?

6. «Сюрприз в ладошке» (с элементами ПИР)

Ведущий: А теперь наши ладошки поймают сюрприз. Закройте глазки и не подглядывайте. То, что окажется в вашей ладони, надо сжать крепко-крепко. *(В ладони к ребенку кладут карамель в яркой обертке или маленькую игрушку так, чтобы он ее не видел.)* Раскройте ладонь. Что это? *(Дети отвечают.)* Спасибо, дорогие ребята и взрослые. Мне очень понравилось с вами играть. А вам?

«ДЕТСКАЯ АГРЕССИВНОСТЬ»

Агрессия – активная форма выражения эмоции гнева, которая проявляется через причинение вреда или ущерба живому или неживому объекту.

Человек рождается с инстинктом свободы. Ее ущемление, ограничение вызывает гнев (субъективно это переживается как прилив сил и уверенности, импульс к действию). Если оставлять безнаказанными проявления враждебности других людей к вам, то это может привести к страданию, саморазрушению. Умеренный гнев позволит выступить в свою защиту, а умеренная агрессивность является необходимым компонентом лидерства.

Агрессию надо делить на биологически необходимую, которая поддерживает жизнь, и разрушительную, враждебную.

Проявления агрессии встречаются у многих детей дошкольного возраста. Чаще всего причиной является введение взрослыми ограничений и запретов, которые не позволяют ребенку осуществить свое желание. А также если родители не объясняют своим детям понятия «можно – нельзя», «хорошо – плохо» и в силу возрастной «невозможности» дошкольника полностью контролировать свои действия.

Существует ряд причин, которые могут повлиять на закрепление у детей агрессивной модели поведения - нарушения со стороны центральной нервной системы (в этом случае необходимо обязательное наблюдение у специалистов) и влияние социального окружения (семья, другие дети, средства массовой информации).

В дошкольном возрасте на проявление агрессии самое большое влияние оказывает семейное воспитание ребенка.

Как семейное воспитание влияет на появление детской агрессивности?

- Родители часто проявляют физическую или вербальную агрессию по отношению к ребенку. И как следствие, он, подражая родителям, часто конфликтует, дерется, применяет силовой способ решения уже собственных проблем.
- Родители применяют слишком суровые, несоотносимые с проступком наказания. И как следствие, появление у ребенка защитной агрессивности.
- Родители не обращают внимания на агрессивное поведение, вспыльчивость ребенка, не контролируют его поведение. И как следствие, вседозволенность, проявление агрессивности в дальнейшем как устойчивой поведенческой черты.
- Родители запрещают любые формы проявления детского гнева. И как следствие, подавление своих эмоций может

- привести к эмоциональным расстройствам.
- Родители проявляют агрессию по отношению к окружающим в присутствии ребенка. И как следствие, агрессия к «обидчикам»: у ребенка закрепляется уверенность, что окружающие люди являются виновниками всех его бед.

Помните: у агрессивных родителей, как правило, вырастают агрессивные дети!

Как выражать агрессию в социально приемлемой форме?

Негативные чувства – такое же естественное явление, как и положительные. И также требуют своего выражения. Не следует подавлять гнев ребенка, нужно помочь ему овладеть способами выражения негативных чувств, приемлемыми для общества. Существуют безобидные способы снятия гнева. Можно бить подушку; рвать газету; громко кричать; сдавливать пластилин; выразить злость в танце; надуть шарик, «пинать» его, а затем лопнуть; нарисовать злость.

Рекомендации родителям

- Все вводимые вами запреты должны высказываться в тактичной и спокойной форме.
- Дайте возможность ребенку выплескивать свой гнев, смещайте его на неопасные объекты.
- Старайтесь не допускать при ребенке вспышек вашего собственного гнева.
- Если вы все же в гневе – старайтесь не прикасаться к ребенку, лучше уйдите в другую комнату.
- Наказывайте ребенка только за конкретные проступки, наказания не должны унижать.
- Не стесняйтесь лишний раз пожалеть, приласкать ребенка, он должен чувствовать, что вы любите и принимаете его.

Лучший способ контроля и предотвращения агрессии – показывать ребенку личный пример уравновешенного, сдержанного поведения!

«ДЕТСКИЕ СТРАХИ»

Что такое детские страхи: повод для серьезного беспокойства или просто детские капризы, выдумки детей в попытке обратить на себя внимание взрослых? Понять причины детских страхов – значит помочь нашим детям избавиться от них.

Страхи появляются постепенно как результат развития интеллекта и воображения ребенка. В каждом возрасте наблюдаются «свои» страхи. В раннем возрасте дети пугаются незнакомых людей и обстановки; в младшем дошкольном возрасте – сказочных персонажей, одиночества, темноты; в старшем дошкольном возрасте – смерти, огня, животных, страшных снов и наказания. Это легко объяснить врожденным инстинктом самосохранения.

Страхам особенно подвержены ранимые, чувствительные, повышено самолюбивые дети. При благоприятных обстоятельствах жизни ребенка такие страхи исчезают, дети из них «вырастают». Но бывает, когда страхи накапливаются: ребенок растет, и страхи растут вместе с ним. В результате возникают тики, навязчивые движения, заикание, энурез, плохой сон, раздражительность, агрессивность – вот далеко не полный перечень неприятных последствий, к которым приводит непреодоленный детский страх. Чтобы помочь «маленькому трусишке», следует понять причины, повлекшие за собой появление страхов.

Откуда же берутся страхи?

Это могут быть:

- *Особенность родителей.* Когда они сами многого боятся и не уверены в жизни.
- *Чрезмерная опека.* Ребенку, растущему в тепличных условиях, трудно приспособиться в жизни без «защитного скафандра», и ему везде начинают мерещиться опасности.
- *Безразличие и невнимание к ребенку.* Предоставленный самому себе, лишенный эмоционального принятия, ребенок многое понимает не так, а что-то не понимает вообще. Он начинает бояться всего подряд, поскольку живет в виртуальном мире, который сам себе нафантазировал.
- *Неблагополучная обстановка в семье.* Это - конфликты между родственниками на глазах у детей, атмосфера недоверия и отчуждения между окружающими. Неполная семья также является фактором риска возникновения страхов у ребенка.
- *Суровые запреты и наказания.* Если мы частенько кричим на ребенка, а он не в состоянии понять свою вину, постепенно в его душе зарождается враждебность к нам.

Поскольку ему хотелось бы продолжать нас любить, он переносит свой страх на других людей, предметы или ситуации.

- *Травмирующий личный опыт.* Неприятное событие, происшедшее с ребенком, сильный испуг. Например, ребенок, который упал с качелей, может бояться качаться на них всю жизнь.
- *Бесконтрольный просмотр телевизионных программ.*

Задача родителей - помочь ребенку справиться со страхами и почувствовать уверенность в себе!

Взрослые ни в коем случае не должны смеяться над боязливым ребенком. Хорошо, когда родители (и в первую очередь папы) рассказывают сыновьям и дочкам о своих детских страхах. Это вселяет в малышей уверенность. Раз даже сильный и смелый папа в детстве боялся, а потом сумел преодолеть свой страх, значит, еще не все потеряно! Такие истории можно и придумывать, стараясь делать их смешными. Если же страхи зашли очень далеко, помочь ему может только специалист, который посоветует, как действовать в конкретном случае.

Почти никогда не страдают от навязчивых страхов дети, уверенные в себе и своих силах. Родители подчеркивают их достижения, радуются, что в доме есть такой помощник, даже если ребенок разбил тарелку - это к счастью!

«ДЕТСКАЯ ТРЕВОЖНОСТЬ»

Понаблюдайте за ребенком и выясните, часто ли в его поведении появляются признаки тревожного состояния. По необходимости проконсультируйтесь у специалиста (психолога, детского психотерапевта). **Физиологические признаки тревожного состояния:** учащенное сердцебиение, поверхностное дыхание, мускульное напряжение (в области лица, шеи), потливость, руки обычно холодные и влажные, сухость во рту, слабость в ногах.

Поведенческие признаки проявления тревожного состояния:

- повышенное беспокойство (беспокойный взгляд, суетливость, ребенок начинает грызть ногти, качаться на стуле, барабанить пальцами по столу, тереть волосы, крутить в руках разные предметы и др.);
- неуверенность, боязнь что-либо сделать не так (опоздать, не соответствовать общепринятым нормам);
- эмоциональная неустойчивость, раздражительность (плач при изменении ситуации, часто не может сдержать слезы);
- нарушение сна (спит беспокойно, засыпает с трудом, жалуется на страшные сны);
- пугливость (многое вызывает у него страх, часто говорит о возможных неприятностях);
- трудность или невозможность сконцентрироваться на чем-либо.

Как помочь тревожному ребенку?

Повышать самооценку ребенка:

- хвалить, поощрять его за реальные, пусть даже небольшие успехи (желательно, если это будет в присутствии других детей и взрослых);
- не сравнивать ребенка с другими детьми (каждый ребенок особенный);
- избегать игр и заданий «на скорость», «на время»;
- при общении с ребенком стараться установить визуальный контакт (общение «глаза в глаза» вселяет чувство доверия в душу ребенка).

Обучать ребенка способам снятия мышечного и эмоционального напряжения:

- использовать массаж тела, водные процедуры, аромо- и фитотерапию (по согласованию с врачом);
- прослушивать спокойную музыку, выполнять движения в такт (при этом дыхание становится равномерным и замедляется пульсация крови);
- играть с природными материалами (глиной, песком, водой), рисование красками, в том числе и рисование пальцами, ладошками;
- использовать подвижные игры.

Обучать навыкам владения собой в трудных непредвиденных

ситуациях, в ситуациях, травмирующих ребенка:

- играть с куклами. Сюжетами для игр по ролям лучше выбирать «трудные» случаи из жизни самого ребенка. В игре он получает опыт разрешения жизненных ситуаций. Ребенок выбирает «смелую» и «трусливую» куклы. Играя роль трусливых персонажей, он лучше осознает и конкретизирует свои неприятные переживания, свой страх. Исполняя роли сильных героев, ребенок приобретает чувство уверенности в том, что он (как и его герой) способен справляться с трудностями.

Близкому взрослому не всегда удастся избавить ребенка от тревог вне пределов семьи. Но в его силах подарить своему ребенку эмоциональную теплоту и любовь!

Список литературы

- Комплексное сопровождение детей дошкольного возраста / под ред. Л.М. Шипициной. – СПб.: «Речь», 2003.
- Шишова Т.Л. Как помочь ребенку избавиться от страхов. – СПб.: Речь, 2007.
- Хухлаева О.В. Практические материалы для работы с детьми 3–9 лет.
- Психологические игры, упражнения, сказки. – М.: Генезис, 2003.
- Алямовская В.Г., Петрова С.Н. Предупреждение психоэмоционального напряжения у детей дошкольного возраста. Книга практического психолога. – М.: ООО «Издательство Скрипторий 2000», 2002.
- Хорсанд Д.В. Мама, я боюсь!: маленькие подсказки для родителей. – М.: АСТ; СПб.: Сова, 2006.
- Комплексное сопровождение детей дошкольного возраста / под ред. Л.М. Шипициной. – СПб.: «Речь», 2003.
- Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: как сохранить психологическое здоровье дошкольников. – М.: Генезис, 2004.
- Чижова С.Ю., Калинина О.В. Детская агрессивность. – Ярославль: Академия развития, 2001.
- Шишова Т.Л. Как помочь ребенку избавиться от страхов. – СПб.: Речь, 2007.
- Хухлаева О.В. Практические материалы для работы с детьми 3–9 лет.
- Психологические игры, упражнения, сказки. – М.: Генезис, 2003.