МБДОУ – детский сад комбинированного вида «Теремок»

Педагог – психолог: Задеренко О.В.

Конспект тренинга родительской эффективности

«Работа с собственным эмоциональным состоянием»

Цели: показ способов снятия внутренней напряженности, агрессии, гнева; приобретение навыков избавления от обиды, иных негативных эмоций.

Задачи: познакомить родителей с конструктивными спо­собами выражения эмоций; способствовать приобретению родителями практических знаний и навыков эффективного взаимодействия с ребенком и приемов саморегуляции орга­низма.

Ход тренинга

Ведущий. Эмоции — переживание отношений, возник­шее в данный момент и носящее ситуативный характер, которое выражает оценку определенной ситуации, связанной с удовлет­ворением потребностей человека. Эмоции нами выражаются в форме переживаний, ощущений приятного и неприятного, от­ношения человека к окружающей действительности.

Благодаря эмоциям мы лучше понимаем друг друга, можем, не пользуясь речью, судить о состояниях друг друга. Данное понимание дает нам возможность настраиваться на совместную деятельность и общение. Любые наши действия всегда сопровождаются какими-то эмоциями. Хорошо, если эти эмоции носят положительный характер, а если отрицательный — не секрет, что наше поведение копируют дети, которые считаю! это нормой. Мы для них выступаем в роли образца – ориентира, поэтому в первую очередь мы должны держать себя в руки и подавать правильный пример для подражания.

Часто бывает, когда накал эмоций достигает критического уровня. Эмоции могут быть вызваны раздражением, как на самого себя, так и на других, часто это бывают наши дети. Наверное, каждый из нас испытывал подобные эмоции, с которыми порой просто невозможно справиться, и порой корил себя за то, что они помешали в той или иной ситуации. Все мы с вами хорошо знаем, что подобные внутриличностные конфликты огни майи время и энергию, нарушают эмоциональное равновесие A t н мое страшное, что наши дети копируют наше агрессивное поведение. Сегодня мы попробуем определить, умеем ли мы « ними справляться. На преодоление этих конфликтов и направлен данный тренинг.

Упражнение «Приветствие». **Группа разбивает** пары

затем дети приветствуют друг друга. По сигналу пары меняются, и приветствие продолжается с новым партнером. Чтобы разнообразить приветствие, можно проиграть различные ситуации и роли, например: неожиданно встретили давнего – давнего друга, приходите к начальнику, встреча с подчиненными, встреча с человеком почтенного возраста, с ребенком, встреча в деревне, просто с первым встречным. После окончания упражнении по сигналу начинается обмен мнениями, какие эмоции вы ис­пытывали при приветствии.

Упражнение «Хорошее и плохое». Упражнение лучше вы­полнять под соответствующую музыку. Ведущий просит участ­ников закрыть глаза, расслабиться и в этом состоянии вспомнить несколько своих положительных качеств, ситуации, в которых они помогали. Затем просит подумать об отрицательных качест­вах и ситуациях, в которых они мешали. Ведущий просит участ­ников подумать о ситуациях, в которых отрицательные качества сыграли роль положительных, помогли чем-либо. Обсуждение.

Упражнение «Что мне мешает?» Это упражнение каж­дый выполняет для себя, оно не демонстрируется на группу. Ведущий просит нарисовать участников то, от чего они хотят избавиться, на рисунке может быть как что-то конкретное, так и абстрактный образ. После чего ведущий просит описать это словами (письменно). Затем участникам говорится, что они мо­гут сделать со своим листочком все что угодно, например: смять, разорвать, выбросить и т. д. Обсуждение.

Упражнение «Заземление». Ведущий просит участников вспомнить ситуацию, вызывающую обиду, иные отрицатель­ные эмоции, представить эти эмоции как пучок отрицательной энергии (исходящий от человека, конфликтной ситуации), ко­торая входит в них, проходит через них как через проводник, не причиняя никакого вреда, и вся спокойно уходит в землю. Обсуждение.

Упражнение «Уменьшение в росте человека, вызвав­шего гнев». Ведущий просит подумать о человеке, вызвавшем гнев, и представить общение с ним. При этом человек делает именно то, что больше всего раздражает (не слушает, кричит и т. д.). Затем представить, что этот человек начинает умень­шаться в росте, голос его ослабевает. С каждым мгновением че­ловек становится все меньше, голос все тише... Ведущий про­сит участников ощутить, как ослабевают страхи, негативные эмоции, которые он вызывал, сам человек становится менее значительным. Обсуждение.

Упражнение «Гора с плеч».

Ведущий. Когда вы очень устали, вам тяжело, хочет­ся лечь, а надо еще что-то сделать, сбросьте «гору с плеч».

Встаньте, широко расставив ноги, поднимите плечи, отведите их назад и опустите. Повторите 5—6 раз, и вам сразу станет легче.

Упражнение «Передача эмоций». Участники игры расса­живаются по кругу. Первому предлагается вызвать в себе мак­симум отрицательных эмоций и, называя их, перебросить мяч другому участнику, постаравшись вложить максимум темпера­мента. И так до тех пор, пока мяч не побывает у каждого участ­ника. Затем первый участник, бросавший мяч, переходит в бла­годушное состояние и делится своим хорошим настроением с другим участником, перебрасывая ему мяч и подбирая самые нежные и теплые слова, до тех пор, пока цепь положительных эмоций не иссякнет. Обсуждение.

Упражнение «Два барана». Игроки разбиваются на пары. Широко расставив ноги, склонив вперед туловище, упираются ладонями и лбами друг в друга. Задача — противостоять друг другу, не сдвигаясь с места. Можно издавать звуки «бе-е-е».

Упражнение «Йога для пальцев» (на снятие негативных эмоций и усталости, расслабление). 1. Сдавить большие и указательные пальцы обеих рук, остальные пальцы развести в стороны, затем расслабить (выполнять 15 раз). 2. На уровне груди скрестить вытянутые руки так, чтобы правая находилась над левой. Зацепить, как крючками, оба мизинца, а средними пальцами надавить на большие. Застыть в такой позе на 26 вдохов, расслабиться. 3. Приложить к ушам ладони так, чтобы пальцы касались затылка, и быстро побарабанить указательными пальцами по затылочной части головы. Для достижения ощутимого эффекта барабанить нужно несколько секунд, потом- недолгая пауза, и так — 5 раз.

Упражнение «Прощание». Встать по кругу, взяться за руки.

Ведущий. Какое впечатление от работы? (Ответы участников). Какие чувства возникают сейчас? (Ответы участников). Всем спасибо, до свидания!