

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 4 «Огонек» городской округ город Мантурово Костромская
область

Родительское собрание в подготовительной к школе группе
на тему:

«Эмоциональное благополучие ребенка»



Воспитатель: Смирнова Галина Валерьевна

Квалификационная категория

2017 – 2018 у.г.

Форма проведения: *«Игра - тренинг»*

Цель родительского собрания: Повысить уровень компетентности родителей в вопросах эмоционального благополучия ребенка. Дать практические советы по созданию дома комфортной, спокойной психологической обстановки для ребенка. Помочь родителям наладить правильное общение со своим ребенком.

Повестка дня:

1. Игровой тренинг для детей подготовительной к школе группы: "Волшебное путешествие в страну Понимания" – воспитатель Смирнова Галина Валерьевна.
2. Игра – тренинг с родителями на тему «Эмоциональное благополучие ребенка» - воспитатель Смирнова Галина Валерьевна.
3. Подведение итогов – памятки для родителей - Основные правила «Я - сообщений», «10 игр, помогающих снять эмоциональное напряжение» - воспитатель Смирнова Галина Валерьевна.
4. Решение родительского собрания.

Вступительное слово:

- Очень часто, мы - взрослые уделяем большое внимание физическому здоровью наших детей, забывая о том, что существует еще и эмоциональное благополучие.

Эмоциональное благополучие включает в себя: психическое здоровье (эмоции, чувства ребенка, осознание своего собственного «Я» и своего места среди сверстников и т.д.).

Тема эмоционального благополучия выбрана для обсуждения не случайно:

- Это состояние является одним из базисных качеств жизни человека.
- Его фундамент закладывается в дошкольном возрасте, а, следовательно, зависит от окружающих ребенка взрослых (родителей и близких), их отношений и реакций на его поведение.
- Эмоциональное благополучие определяет успешность развития ребенка, и как следствие успешность обучения в школе.

И сегодня первой частью нашего родительского собрания мы с детьми покажем просто или сложно научиться общению друг с другом, как нужно общаться, чтобы тебя понимали и хотели с тобой общаться.

1. **Игровой тренинг для детей подготовительной к школе группы:**

"Волшебное путешествие в страну Понимания"

Дата проведения: 6 февраля

Возрастная группа: подготовительная к школе группа

Тема непосредственно образовательной деятельности: Игровой тренинг для детей подготовительной к школе группы: "Волшебное путешествие в страну Понимания"

Цель: ознакомление родителей с приемами обучения детей навыкам позитивного общения с другими людьми

Психолого-педагогические задачи:

1. Дать родителям представление о том чтобы узнать своего ребенка лучше надо с ним больше разговаривать на разные темы.
2. Обозначить проблему сложности у детей выстраивать конструктивное общение в паре, группе, наличие несформированности умения договариваться, показать необходимость обучать ребенка понимать другого человека по мимике, жестам, определяя его эмоциональное состояние, выстраивать свое общение с учетом эмоционального состояния другого человека.
3. Развивать родительскую компетентность в обучении ребенка навыкам конструктивного общения со сверстниками и членами семьи.

Интегрируемые образовательные области: социально-коммуникативное развитие, речевое развитие, познавательное развитие, физическое развитие.

Вид детской деятельности, лежащей в основе организации непосредственно - образовательной деятельности: коммуникативная, двигательная.

Формы организации детей: групповая.

Материал: картинки с эмоциями на двустороннем скотче, веревочки для разделения детей на пары, мяч, картинки солнышко по количеству детей, рисунки картинок из геометрических фигур, наборы геометрических фигур для выкладывания картинки – у каждого ребенка только половина нужных для картинки фигур, карточки с изображением различных эмоций для подгруппы мальчиков и подгруппы девочек, карточки с изображением букв – А, Б, П, Р, медали «Мастер общения» для каждого ребенка.

Предварительная работа: рассматривание изображений людей с разными эмоциями, ежедневный ритуал в группе «Домик эмоций», игры на умение понимать свои и чужие эмоции, игра «Сиамские близнецы» - умение договариваться при работе в паре.

	Деятельность воспитателя	Деятельность детей
	вводная часть	
Создание образовательной ситуации	Добрый вечер, ребята! Посмотрите, сколько у нас гостей, поздоровайтесь с ними и подарите им свои теплые улыбки.	
Мотивация детей на предстоящую деятельность	Ребята, я предлагаю вам выбрать картинку с эмоцией, которая у вас сейчас – добрая, гневная. Чтобы не потерять эти картинки, давайте прикрепим их на одежду (с помощью двустороннего скотча) и пройдем на стульчики.	<u>Коммуникативная деятельность:</u> дети выбирают картинки с эмоциями, объясняют ее и прикрепляют к себе на одежду.
Формулирование цели предстоящей деятельности и принятие её детьми	Вы все очень внимательные, а хотите друг о друге узнать что – то новое? Я буду вам давать задание, а вы внимательно слушайте ... • Встаньте все те, кто любит сладкое. • Встаньте все те, кто хочет идти в школу. • Встаньте все те, кто любит занятия в детском саду. • Встаньте все те, кто любит слушать сказки, которые читает мама. • Встаньте все те, кто поздно ложиться спать. • Встаньте все те, у кого есть младшая сестра. • Встаньте все те, кто радуется хорошей погоде. Сейчас мы посмотрим, кто у нас в группе оказался самым внимательным. Кто из вас запомнил, кто у нас в группе любит сладкое? У кого есть младшая сестра? Кто хочет идти в школу и любит занятия в детском саду?	<u>Коммуникативная деятельность:</u> дети отвечают на вопросы.

Комментарии: С помощью этой простой игры Вы, уважаемые родители, услышали оценку своих как правильных педагогических воздействий, так и промахов: нарушение или не нарушение режима дня, наличие традиции или отсутствие традиции читать детям, услышали о мотивационной готовности или не готовности идти в школу.

	Основная часть	
Включение детей в деятельность	Молодцы. Все – таки вы очень внимательные ребята. Еще немного времени пройдет, и вы пойдете в школу, там появятся новые друзья, вам придется знакомиться с учителями, другими детьми, старшеклассниками!!!! А чтобы появились новые друзья, чтобы вас понимали другие, предлагаю всем вам сдать экзамен на звание мастера общения, чтобы выяснить умеете ли вы понимать чувства других и свои собственные. Хочу вам сообщить, что есть такая волшебная страна Понимания. Как вы думаете, что это за страна? Почему она так называется?	<u>Коммуникативная деятельность:</u> Страна Понимания так называется, потому что в ней все понимают друг друга.
Уточнение знаний детей в процессе деятельности	А вот, насколько вы правы, мы узнаем в течение нашего занятия. Но вам по дороге предстоит выполнить разные интересные испытания. Отправляемся в путь. Вы вместе в группу ходите уже давно, успели все подружиться. Но бывает так, что даже друзья ссорятся. У вас бывает такое? А какими качествами нужно обладать, чтобы быть хорошим другом? Хотели бы вы, чтобы вас считали хорошим другом? И первое испытание называется «Поссорились-помирились». В. - Для того чтобы пройти это испытание, вам нужно разбиться на пары. Помогут нам в этом волшебные веревочки. Они сами знают, кого из вас объединить в пары: возьмитесь каждый за конец веревки, середина - в руках у меня. А сейчас, я отпущу середину веревки, и тот, кто держится за одну веревку, образуют пару. В. - Ребята, а теперь разойдитесь по залу парами. Я буду вам говорить, что нужно делать, а вам нужно внимательно меня слушать. Пара встает напротив друг друга. Изображать нужно без слов, молча, одними жестами: Сначала дети встретились, обрадовались друг другу! (дети изображают). Потом они что-то не поделили и поссорились. Как это было, покажите? (дети изображают). Они обиделись и даже отвернулись друг от друга (дети показывают). Но разве друзья могут обижаться долго? Они повернулись друг к другу и помирились (дети изображают).	<u>Двигательная деятельность:</u> Игра «Поссорились - помирились» Пара встает напротив друг друга. Изображать нужно без слов, молча, одними жестами: Сначала дети встретились, обрадовались друг другу! (дети изображают). Потом они что-то не поделили и поссорились. Как это было, покажите? (дети изображают). Они обиделись и даже отвернулись друг от друга (дети показывают). Но разве друзья могут обижаться долго? Они повернулись друг к другу и помирились (дети изображают).

	отвернулись друг от друга (дети показывают). Но разве друзья могут обижаться долго? Они повернулись друг к другу и помирились (дети изображают). Скажите, ребята, что вы чувствовали, когда поссорились? А когда помирились? (ответы детей).	<u>Коммуникативная деятельность:</u> Я почувствовала, когда поссорилась с другом грусть, огорчение. А я почувствовал, когда помирился с другом радость.
<u>Комментарии:</u> В народе говорят «Лучше плохой мир , чем ссора» Учите детей избегать ссор. Правила вежливого спора - высказав свое мнение, спроси партнера: «Ты согласен?» - послушав партнера, уточни, правильно ли ты его понял. Скажи своими словами его мысль и спроси: «Я правильно понял?» - если ты не согласен, спроси у партнера: «Почему ты так считаешь? Это можно доказать?» Если не прав, обидел, найди в себе мужество попросить прощение.		
Закрепление детьми полученных знаний, снятие эмоционального напряжения	Давайте, передавая по кругу мяч, назовем правила друзей: • Помогай друзьям; • Делись с друзьями игрушками; • Играйте и занимайтесь вместе; • Останови друга, если он делает что – то плохое; • Скажи другу, если он в чем – то не прав; • Не ссорьтесь по пустякам; • Не завидуй друзьям; • Если поступил плохо, не бойся признаться в этом другу, извинись; • Спокойно принимайте помощь и совет друга; • Не радуйся, если друг проиграл; • Не обижайся на друга, если он выиграл, а ты проиграл. Давайте беречь друг друга, не ссориться и понимать друг друга!	<u>Двигательная деятельность</u> :игра с мячом. <u>Коммуникативная деятельность:</u> Дети называют «Правила друзей»: • Помогай друзьям; • Делись с друзьями игрушками; • Играйте и занимайтесь вместе; • Останови друга, если он делает что – то плохое; • Скажи другу, если он в чем – то не прав; • Не ссорьтесь по пустякам; • Не завидуй друзьям; • Если поступил плохо, не бойся признаться в этом другу, извинись; • Спокойно принимайте

	Мы отправляемся дальше, и нам для следующего испытания нужно разделить на пары. Закройте, пожалуйста, глазки и протяните мне ладошку. Я положила каждому из вас по картинке солнышко. Вам нужно объединиться в пары, отыскав солнышко такого же цвета, как у вас и пройти за столы, сесть парой (дети делятся на пары). Вам предстоит вместе составить рисунки с помощью этих фигурок. У каждого из вас своя половина фигурок, но, чтобы получился целый рисунок, вам, напоминаю, нужно его составить вместе. Упражнение «Сделаем вместе» Молодцы. Я думаю, что вы запомнили главное правило: если вы умеете договариваться, прислушиваться друг к другу, то у вас все всегда получится.	помощь и совет друга; • Не радуйся, если друг проиграл; • Не обижайся на друга, если он выиграл, а ты проиграл. <u>Игровая деятельность:</u> Игра «Делаем вместе»: Дети в парах выделяют, какие геометрические фигуры им потребуются для выкладывания картинки. <u>Коммуникативная деятельность:</u> дети обсуждают, как им только из половины от нужного количества фигур собрать целую картинку.
<u>Комментарии:</u> Этим упражнением мы хотели показать, как важно уметь договариваться друг с другом, но, уважаемые родители, как вы смогли заметить алгоритм договора в деятельности детьми не освоен полностью. Существует тенденция делает кто-то один или имеет место конфликтная ситуация. Старайтесь дома привлекая детей к деятельности, делегировать что-то, проговаривая «Что будешь делать ты? А я что буду делать?», тем самым привлекая ребенка к планированию деятельности. Напоминайте правила дружбы: правило первое: «Говори по очереди, не перебивай другого человека». второе правило: «Считайся с мнением других». Когда скажешь своё мнение, спроси : «Вы согласны?» «А как вы думаете?» третье правило: «Умей делиться». четвёртое правило: «Учись уступать, не проявляя упрямства»		



Разминка.

Двигаемся дальше. Перед нами быстрая река и переправиться на другой берег можно только на плоту. Давайте встанем на наш плот – он круглый и нам нужно встать в круг. Закройте глазки, давайте представим себе, что мы плывем на плоту, а вокруг птички летают, солнышко светит. Дует теплый ветер, плот качается на волнах и нам, чтобы не упасть, надо крепко держаться друг за друга. Но вот плот закачало так, что трудно удержаться на ногах! Мы можем упасть в воду! Давайте крепко обнимем, друг друга за плечи, широко расставим ноги, попробуем удержаться на плоту. Вот подул ветер, и наши ноги напряглись, наклоняемся вправо, потом влево. Ветер стихает, ноги расслабляются. Вот мы и переправились через реку.

Почему нам удалось выстоять на плоту, даже когда его сильно раскачал на волнах ветер? (ответы детей)

Молодцы ребята, у нас все получилось, вы и с этим заданием справились.

Ребята, а можете ли вы определить внутреннее состояние человека

Двигательная деятельность:
«Разминка»

Коммуникативная деятельность:
Я думаю, что мы смогли удержаться на плоту, потому что мы дружные, смелые, помогали друг другу.

Коммуникативная деятельность:

	по выражению его лица, то есть по его эмоции? Предлагаю это проверить. Попрошу вас разделить на группу мальчиков и группу девочек. Выберите одну карточку, карточки у нас с изображением эмоций. Не показывайте их друг другу. Задача каждой группы без слов изобразить то, что нарисовано на карточке так, чтобы остальные дети догадались. Не забывайте, что показывать эмоцию нужно всей группой и для того, чтобы эмоция была похожа, вам нужно вместе договориться, как вы ее будете показывать. Дети изображают по очереди, остальные отгадывают Упражнение «Отгадай эмоцию» В каких случаях человек испытывает такие эмоции? Вам понравилось играть в эту игру? Ребята, а что нам помогло так легко и быстро справиться с этим заданием?	Мне кажется, что внутреннее состояние другого человека можно понять по эмоциям, которые отражаются на его лице. <u>Игровая деятельность:</u> Упражнение в подгруппах «Отгадай эмоцию» <u>Коммуникативная деятельность:</u> я думаю, что человек испытывает страх, когда чего – то боится. Мне кажется, что человек испытывает эмоцию радости, когда ему весело, а эмоцию грусти, когда человек грустит, или у него плохое настроение. Мы справились с заданием, потому что мы вместе договаривались, как эту эмоцию можно показать
<u>Комментарии:</u> Умение «считывать» эмоции другого человека, это первый шаг к пониманию. Заметил усталое лицо мамы, постарался помочь ,сказал доброе слово, увидел озабоченное лицо отца постарался не докучать в данный момент своими вопросами. Ребенок пришел в этот мир не с багажом готовых знаний, умению видеть эмоциональное состояние другого человека тоже надо учить. Родителям помогают в этом жизненные ситуации «Посмотри, папа устал. Давай выключим телевизор и ты тихо поиграешь». Очень помогают разбор ситуаций в литературных произведениях , фильмах, прочитанных или просмотренных совместно.		
Подведение итогов деятельности. Педагогическая оценка результатов деятельности детей.	Преодолев все испытания, мы с вами оказались в стране Понимания. Скажите, какие качества помогли нам добраться до этой страны? Умеем ли мы понимать друг друга?»	<u>Коммуникативная деятельность:</u> Нам помогли такие качества, как доброта, умение слышать друг друга, понимать друг друга,

	За ваши старания, желание помочь другу, понять друг друга жители страны Понимания – эмоции приготовили для вас сюрприз - они решили, что вы все достойны звания «Мастер общения», ведь именно это нам нужно было проверить в нашем путешествии в страну Понимания. И хочу всем вручить медали «Мастер общения». Оказывается, страна Понимания - вокруг нас. Нужно только быть внимательными друг к другу, помогать друг другу, и тогда не трудно будет понимать других людей. И тогда нам не будет грустно и одиноко, мир будет теплым и светлым.	договариваться друг с другом.
	Заключительная часть	
Плавный вывод детей из образовательной деятельности в самостоятельную.	Мы вернулись, и предлагаю вам снова взять картинку с той эмоцией, которая вам сейчас нравится, возможно, картинка будет другой, не как в начале нашего путешествия. У кого изменилась картинка с эмоцией? Почему? Предлагаю всем пойти в группу и рассказать Оксане Юрьевне, за что вы получили медаль «Мастер общения».	<u>Коммуникативная деятельность:</u> Дети выбирают другую картинку с эмоцией, рассказывают, почему эмоция у них к концу занятия изменилась, какой она стала. У кого эмоции не поменялись, оставляют картинку, которую взяли в начале занятия.

2. «Игра - тренинг» с родителями «Эмоциональное благополучие ребенка».

Уважаемые родители, далее наше собрание будет проходить в виде игры - тренинга – по теме «Эмоциональное благополучие ребенка». Всем известно, что эмоциональное благополучие ребенка в семье и не только в семье зависит во многом от нас – от взрослых, родителей, создающих условия для жизни детей.

Предлагаю вам встать в круг, немного размяться и, перебрасывая друг другу мяч, назвать те качества, которые необходимы нам, родителям, для сохранения психологического благополучия ребенка в семье (Внимательность, верность, доброжелательность, жизнерадостность, милосердие, мудрость, отзывчивость, приветливость, разумность, сила воли, справедливость, честность).

Разминка с мячом

Воспитатель:

Все вы опытные родители, у каждого наверняка есть свои секреты создания для ребенка эмоционального благополучия. Возможно, наши советы совпадут с вашими секретами - они написаны на листочках, зачитайте их, пожалуйста:

- *Умейте видеть и слышать ребенка.*

(Нам порой кажется, что все, что он делает – рисует, играет – это не важно, несовершенно и незначительно. На самом деле все дела, слова, поступки ребенка точно также важны, как и наши. Если мы презрительно или насмешливо будете смотреть на интересы, дела ребенка, никакого доверия между нами не будет).

- *Активно сочувствуйте его переживаниям и потребностям.*

(Ведь постоянное стремление понять ребенка, готовность взглянуть на мир его глазами помогут укрепиться ему в своих силах, чувствовать поддержку и защиту).

- *Используйте в ежедневном общении с малышом фразы: «Я рада тебя видеть», «Мне хорошо с тобой», «Я по тебе соскучилась», «Ты, конечно, справишься», «Ты мой хороший», «Как хорошо, что ты у нас есть»*

- *Необходимо обнимать ребенка несколько раз в день.*

(Подобные знаки внимания питают эмоциональную сферу положительными зарядами и помогают ему полноценно развиваться психически).

- *Необходимо создавать в семье для ребенка спокойную, доброжелательную атмосферу взаимопонимания, доверия, сотрудничества и что очень важно безопасности.*

Воспитатель:

- А теперь я предлагаю всем вместе составить портрет эмоционально благополучного ребенка. Какой он? *(Родители предлагают определения, качества и составляется характеристика ребенка на магнитной доске)*

ЭМОЦИОНАЛЬНО БЛАГОПОЛУЧНЫЙ РЕБЕНОК

- улыбчивый
- разговорчивый
- неврачливый
- не грубит родителям
- доброжелателен
- непосредствен
- уверенный в себе
- обладает чувством юмора
- слушает других
- не криклив
- не обижает других

Воспитатель:

В общении с ребенком можно выделить две формы:

Я - сообщение и Ты - сообщение. Например:

- **Ты - сообщение**

Родитель устал. – Ты меня утомил. - Реакция ребенка: «Я плохой».

- **Я - сообщение**

Родитель устал. - Я очень устал.- Реакция ребенка: «Папа устал».

Комментарий. Суть Я - сообщения - не заставить кого-то что-то сделать, а сообщить свое мнение, чувство, потребность. В такой форме ребенок услышит и поймет гораздо быстрее. Ты - сообщение часто становится родительским посланием, прогнозом, которым ребенок руководствуется всю жизнь.

Упражнение «Переделай Ты - сообщение»



Задание дается индивидуально на карточках или по группам.

- Ты постоянно не можешь завязать шнурки. *(Я так устаю каждый раз завязывать тебе шнурки, как бы мне хотелось, чтобы ты сделал это самостоятельно.)*
- С тобой бесполезно что-то обсуждать, ты никогда не слушаешь. *{Когда я хочу поделиться с тобой чем-то важным, мне хотелось, чтобы ты был внимательным.}*
- Ты - жадина, ты не поделился конфетой с сестрой. *(Я очень расстроена, что ты не поделился конфетой.)*
- Перестань тут бегать, ты мне мешаешь собираться на работу *(Мне трудно собираться на работу, когда кто-то мешает под ногами, и я все время спотыкаюсь)*
- Да сколько же раз тебе нужно повторять *(Я начинаю сердиться, когда приходится повторять одно и то же)*
- Ты должна идти спать, потому что уже поздно! *(Когда уже поздно, а мы еще не спим, я огорчаюсь, потому что утром ты будешь сонной, и тебя сложно будет разбудить, мне бы очень хотелось, чтобы ты поскорее заснула)*
- Ты все время меня перебиваешь! *(Мне сложно говорить, когда кто-то еще говорит вместе со мной, мне обидно).*

Воспитатель:

Когда ребенок, не может по каким – то причинам выразить свои чувства, или его не слышат, случаются агрессивные выпады в сторону других детей, родителей, других взрослых.

Ведь гнев ребенку выпустить нужно обязательно, если же ребенок будет постоянно сдерживать свои негативные эмоции, в один не очень прекрасный день чаша переполнится, и у ребенка начнутся неврозы, или чересчур сильные вспышки агрессии направленные на других людей.

Помочь ребенку выразить агрессию так, чтобы никто не пострадал, лучше всего через игры. Психологи выделяют специальные игры, в процессе которых можно проработать агрессивное поведение, выплеснуть эмоции. Существуют разные методики, рекомендуемые авторами – психологами. Эти игры подходят для того, чтобы играть маме, папе наедине со своим ребенком. Лучше всего для игр выделить отдельное время и никак его не ограничивать. Не исключено, что от некоторых игр поначалу ребенка будет не оторвать.

Воспитатель:

Предлагаю вам проиграть несколько вариантов:

- «Обзывашки»

Для игры нужен небольшой мячик. Встаем с ребенком друг напротив друга и начинаем перекидываться мячом. На каждый бросок, кидающий должен назвать соперника *«обидным»* словом. Правда, слово это должно быть условно обидное: не грубые ругательства, а обычные слова, например: «Мама редиска!» — «Ваня арбузик!» и т.д.

- «Поддеремся?»

Вооружитесь вместе с ребенком небольшими подушками и устройте бой. Для создания веселой атмосферы можно включить музыку. Перед игрой договоритесь о правилах: драться можно только подушками, обзывать нельзя. Если кто-то распускает руки или говорит грубости – игра прекращается. Строго следите за правилами.

- «Катаем мячик»

Берем теннисный мячик и укладываем его на поверхность так, чтобы он никуда не укатывался. Задача ребенка – дуть на мяч, чтобы тот сдвинулся с места. В более сложном варианте можно придумывать разные траектории и пытаться силой дуновения катить мячик именно по ним. Глубокий выдох, который неизбежен в такой игре, очень хорошо расслабляет все мышцы и успокаивает, поэтому дыхательные упражнения очень эффективны при работе с агрессией.

- «Я хвалю себя за то, что...» Во время этого упражнения у ребенка появится возможность повысить свою самооценку. Пусть ребенок хвалит себя за что хочет. Ну а вы покажите на собственном примере, как и за что можно себя похвалить. Необходимо продолжить фразу «Я хвалю себя за то, что...»

Не менее интересный способ снятия эмоционального напряжения, это метод арт – терапии. **Арт-терапия** – это метод воздействия на человека с помощью рисования, лепки, танцев, сказок. Все это очень близко детям. Она способствует самовыражению:

- застенчивым и нерешительным в своих действиях она помогает избавиться от страха;
- гиперактивным, агрессивным – переключиться на более спокойный вид деятельности.

Некоторые из направлений арт-терапии:

- Тестопластика - Пластичность материала позволяет вносить многочисленные изменения в работу, что положительно сказывается на эмоциональном состоянии. И, что важно, изделия из теста достаточно прочны, и с ними можно играть. Работая с тестом, агрессивный ребенок находит выход своим чувствам, а неуверенный в себе, занимаясь лепкой, учится контролировать ситуацию.
- *Песочная терапия* – один из основных механизмов позитивного воздействия песочной терапии основан на том, что ребёнок получает опыт создания маленького мира, являющегося символическим выражением его способности и права строить свою жизнь, свой мир собственными руками.
- Упражнение «Разговор с руками» - Ребенку предлагается на листе бумаги обвести силуэт ладоней. Затем ему предлагается раскрасить силуэты ладоней так, как хочется.

1. *Подведение итогов*

Воспитатель:

- Наше собрание подходит к завершению, и, надеемся, что наши рекомендации будут вам полезны. Ведь у каждого ребенка должно быть счастливое и спокойное детство, защищенное от бед и невзгод. Если детям хорошо дома, если они чувствуют со стороны родителей понимание и поддержку, они обязательно вырастут достойными, хорошими и добрыми людьми.

И в помощь вам, очень надеемся, пригодятся памятки, которые мы для вас подготовили: Основные правила «Я - сообщений», «10 игр, помогающих снять эмоциональное напряжение».

2. Решение родительского собрания:

Совместно с родителями было принято решение:

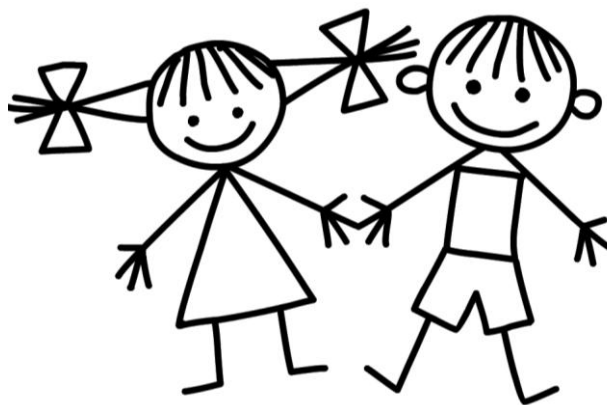
1. Дома заполнить карточки для упражнения «Переделай Ты - сообщение» в Я - сообщение , опираясь на памятку «Основные правила «Я - сообщений».
2. Использовать дома с детьми предложенные игры для снятия эмоционального напряжения у ребенка, для снятия агрессивного поведения в отношении других детей, взрослых.
3. Использовать дома с детьми элементы Арт – терапии также для снятия эмоционального напряжения, а также для развития мелкой моторики рук у детей – рисование, тестопластика, песочная терапия – игры с песком.

Приложение:

Карточки для упражнения «Переделай Ты – сообщение в Я - сообщение»

Ты постоянно не можешь завязать шнурки.	
С тобой бесполезно что-то обсуждать, ты никогда не слушаешь.	
Ты - жадина, ты не поделился конфетой с сестрой.	
Перестань тут бегать, ты мне мешаешь собираться на работу	
Да сколько же раз тебе нужно повторять	
Ты должна идти спать, потому что уже поздно!	
Ты все время меня перебиваешь!	

ЭМОЦИОНАЛЬНО БЛАГОПОЛУЧНЫЙ РЕБЕНОК



не грубит родителям

уверенный в себе

обладает чувством юмора

слушает других

не криклив

не обижает других

разговорчивый

улыбчивый

недрачливый

доброжелателен

непосредственен

Основные правила «Я - сообщений»

Что такое я-сообщения и зачем они нужны

Я-сообщение - это грамотное высказывание своего недовольства.

Я-сообщения – не для того, чтобы изменить поведение другого.

Я-сообщения используются для того, чтобы собеседник услышал и понял вас.

Почему дети не слышат нас? Потому что мы привыкли к ты-сообщениям. Обвинительный тон такого рода предложений отдаляет нас друг от друга, заставляет отстраняться, и принимать оборонительную позицию.

Я-сообщения содержат личные местоимения, как правило, они начинаются словами: Я не люблю, меня утомляет, мне не нравится ит. п.

Как применять технику я-сообщений

- 1. Описание факта: Когда приходишь поздно...
- 2. Описание ощущения, чувств: Я либо глагол ... расстраиваюсь, переживаю, огорчен и т. п.
- 3. Разъяснение почему: потому что не знаю, где ты находишься и что с тобой...
- 4. Сообщение о вашем желании или пожелании: Мне бы хотелось, чтобы ты звонил мне, когда задерживаешься.

Как общаться с детьми при помощи «Я-сообщений»?

1. Чаще используйте «Я - сообщения» для выражения своих положительных эмоций - ребенку необходимо чувствовать любовь родителей. Чаще говорите ему: «Я рад (а) тебя видеть», «Я тебя люблю», «Мне нравится играть с тобой».

2. Выслушайте ребенка, не перебивая. Ребенок пока не умеет выражать свои чувства так, как это умеют взрослые. И не стоит от него этого ожидать. Для начала выслушайте все, что он вам рассказывает, задавая уточняющие вопросы.

3. Учите ребенка рассказывать о своей эмоции в виде «Я-сообщения»

Учите ребенка формулировать капризы и недовольства с помощью «Я-сообщений».

Пусть он расскажет о том, как он себя ощущает.

Например, сын говорит вам: «Мама, я не хочу завтра в детский сад». Вы отвечаете: «Ты устал и хочешь отдохнуть? ». Или дочь пришла с улицы и заявляет: «Я не буду больше играть с Машей, она жадина! ». Можно переформулировать в: «Ты злишься, что она не дала тебе свою куклу? ». Такие фразы позволяют наладить контакт с ребенком: удостоверившись, что его понимают, чадо с готовностью поделится своими трудностями и позволит вам помочь их разрешить.

4. Выражайте недовольство действиями ребенка, но не им самим - выражать

недовольство можно и нужно, но не самим ребенком, а его действиями. «Я-сообщения» позволяют высказать собственные чувства вместо обвинений ребенка: «Я расстраиваюсь, когда ты говоришь плохие слова», а не «Ты говоришь плохие слова», и ни в коем случае не «Ты – плохой мальчик, раз говоришь плохие слова».

Основной посыл, который от вас в данном случае получает ребенок, звучит так: «Ты мне дорог» (вместо - я очень тебя люблю, но твой поступок меня огорчает)

5. Расскажите о причинах своего недовольства - после того, как вы высказали ребенку свое недовольство, используя «Я-сообщения», расскажите о его причинах. Например, подрастающая дочь поздно вернулась с прогулки, вы переволновались, а завтра новый рабочий день. Поведите дочери о том, что вам сложно будет заснуть, а завтра необходимо рано встать на работу.

6. Опишите, какого поведения вы ждете от ребенка - в завершении разговора с ребенком объясните ему, какое поведение вы от него ожидаете.

10 ИГР, ПОМОГАЮЩИХ СНЯТЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ НАПРЯЖЕНИЕ:

1. «Обзывашки»

Для игры нужен небольшой мячик. Встаем с ребенком друг напротив друга и начинаем перекидываться мячом. На каждый бросок кидающий должен назвать соперника «обидным» словом. Правда, слово это должно быть условно обидное: не грубые ругательства, а обычные слова, например: «Мама редиска!» — «Ваня арбузик!» и т.д.

2. «Пылевыбивалка»

Отличная игра, чтобы на физическом уровне дать выход агрессии. Берем мягкую подушку среднего размера и просим ребенка помочь выбить пыль из нее. Ребенок может делать с подушкой все, что угодно: бить ее руками, пинать, подбрасывать, даже кричать.

3. «Подеремся?»

Вооружитесь вместе с ребенком небольшими подушками и устройте бой. Для создания веселой атмосферы можно включить музыку. Перед игрой договоритесь о правилах: драться можно только подушками, обзываться нельзя. Если кто-то распускает руки или говорит грубости — игра прекращается. Строго следите за правилами.

4. «Обстрел снежками»

Заготовьте с ребенком «снаряды»: в качестве снежков можно использовать скомканную бумагу. Бросайтесь друг друга бумажными снежками, не забывая прятаться в укрытия и уворачиваться от «снарядов» соперника. Дети такую «войнушку» очень любят и готовы играть в нее очень долго.

5. «Фейерверк»

Заготовьте пачку цветной бумаги, которую вы отдадите на «растерзание» ребенку. Суть игры в том, что ребенок сначала рвет листы бумаги на кусочки, а затем подбрасывает обрывки вверх. Самое главное — приготовить побольше бумаги, чтобы ребенок играл до тех пор, пока не иссякнет интерес, а потом нужно вместе ликвидировать последствия игры с пола.

6. «Катаем мячик»

Берем теннисный мячик и укладываем его на поверхность так, чтобы он никуда не укатывался. Задача ребенка — дуть на мяч, чтобы тот сдвинулся с места. В более сложном варианте можно придумывать разные траектории и пытаться силой дуновения катить мячик именно по ним. Глубокий выдох, который неизбежен в такой игре, очень хорошо расслабляет все мышцы и успокаивает, поэтому дыхательные упражнения очень эффективны при работе с агрессией.

7. «Шторм»

Можно играть в эту игру во время купания, а можно просто набрать воды в глубокую и широкую емкость, вообразить, что это море, и предложить ребенку устроить шторм. Ребенок должен дуть на воду так, чтобы получались волны.

8. «Повелитель ветра»

Садимся напротив ребенка и объявляем его повелителем ветра. Его задача — дуть как можно сильнее. Мама в это время подыгрывает малышу, изображая, как ее сдувает с места, и изо всех сил сопротивляясь порывам ветра.

9. «Упрямый ослик»

Лучше всего малышу лечь на что-то мягкое, чтобы не отбить себе пяточки. Итак, ребенок укладывается, например, на кровать, поднимает ноги и с силой опускает их вниз, на каждый удар произнося «нет!», «ни за что!», «никогда!» и т.д.

10. «Домашний футбол»

Для игры нужна маленькая подушка или тряпичный мяч (чтобы в случае чего не разбить люстру). Ребенок и мама (или папа) играют в футбол, предварительно договорившись о том, что можно делать в игре, а чего нельзя. Смысл в том, чтобы дать ребенку вволю попинать, покидать мяч.

наши эмоции



гордость страх спокойствие скромность радость застенчивость грусть волнение



удивление печаль обида злость вина безразличие хитрость усталость

