***Семинар с элементами тренинга для родителей***

***«Детская агрессия. Пять шагов, что бы выйти из замкнутого круга»***

Цель: разработка с родителями формы взаимодействия в семье с ребенком, ведущие к снижению и погашению детской агрессии, выявить последствия занимаемой родителями позиции в общении.

Задачи:

* Знакомство с понятием «Агрессия» и причинами его появления, видами и формами проявления агрессивных действий.
* Контроль над собственными негативными эмоциональными состояниями, так как умение взрослого владеть собой является лучшим гарантом адекватного поведения детей.
* Овладение приемами конструктивного, позитивного общения в целях исключения ответной агрессивной поведенческой реакции со стороны детей или погашения уже имеющейся.
* Видеть в словах и действиях детей позитивный настрой и благие намерения.
* Обладать навыками саморегуляции.

Принципы работы:

* принцип конфиденциальности;
* принцип добровольного участия;
* принцип самодиагностики, т.е. формулирование и осознание самими участниками собственных личностных проблем;
* принцип открытого взаимодействия, т.е. полноценного межличностного общения, основанного на уважении, эмпатии и доверии друг к другу.

**Основная часть**

1.Упражнение «Знакомство»

Участники тренинга встают в круг (или сидят в кругу), по очереди представляются, и рассказывают, зачем пришли на тренинг и с какой целью.

2.Упражнение «Мое настроение»

Участники тренинга выбирают подходящую под их настроение картинку и изображением различных эмоций, и рассказывают, почему выбрали ту или иную картинку.

**Теоретическая часть**

- Что такое «Агрессия»? (ответы родителей).

АГРЕССИЯ - это мотивированное поведение, противоречащее нормам и правилам существования людей в обществе, наносящее вред объектам нападения (одушевленным и неодушевленным), приносящим физический и моральный ущерб людям или вызывающий у них психологический дискомфорт.

АГРЕССИВНОСТЬ - это свойство личности, выражающееся в готовности к агрессии. Агрессивное поведение - одна из самых распространенных нарушений среди детей дошкольного возраста, так как это наиболее быстрый и эффективный способ достижения цели.

ПРИЧИНЫ ПОЯВЛЕНИЯ АГРЕССИИ:

1. Можно предполагать, что решающее значение в становлении агрессивного поведения ребенка играет семейная среда и воспитание. Если его родители ведут себя агрессивно (вербально или физически), применяют физические наказания или не препятствуют проявлениям агрессии у ребенка, то наверняка, у ребенка эти проявления будут повсеместными и станут постоянной чертой характера ребенка.
2. Агрессивность нельзя воспринимать однозначно отрицательно, так как она играет еще и защитную функцию: функцию самосохранения, как физического, так и эмоционального.
3. Иногда агрессивность является способом привлечения внимания окружающих, причина ее - неудовлетворенная потребность в общении и любви.
4. Агрессивность может выступать и формой протеста против ограничения каких-то естественных желаний и потребностей ребенка.
5. Причиной может быть ощущение тревоги и страха нападения, если ребенок неоднократно подвергался физическим наказаниям, унижениям, оскорблениям.
6. Одной из причин может быть внутренняя неудовлетворенность ребенка его статусом в группе сверстников, особенно если ему присуще стремление к лидерству. И если сверстники по той или иной причине не признают ребенка, то агрессивность, простимулированная обидой, ущемленным самолюбием, будет направляться на обидчика, на тех, кого ребенок считает причиной своего бедственного поражения.
7. Часто агрессивные реакции могут появляться в период возрастного кризиса.

Каковы же виды агрессии?

Физическая агрессия - использование физической силы против другого лица.
Косвенная агрессия - действия, направленные окольными путями на другое лицо (сплетни, злобные шутки), а также ни на кого не направленные взрывы ярости (крик, топанье ногами, битьё кулаками по столу и др.).

Вербальная агрессия - выражение негативных чувств как через форму (крик, визг, ссора), так и через содержание словесных ответов (угрозы, ругань).
 - Давайте приведём пример на каждый вид агрессии (ответы родителей).

Проявления детской агрессивности часто загоняют родителей в тупик.

«Как же так? Ведь мы так любим ребенка, стараемся учить его только

доброму… », - разводят руки мамы и папы.

Агрессивность необходима для нормального развития ребенка, иначе он не смог бы познавать окружающий мир, защищаться, конкурировать с другими людьми. Если родители строго запрещают ребенку проявлять необходимую агрессию (не бей, не отнимай игрушку, не кричи), то такое подавления агрессии может привести к неврозу или к тому, что однажды эта самая агрессия вырвется наружу с эффектом пружины, которая распрямилась.
 - Давайте рассмотрим проблему детской агрессивности со всех сторон.

Обучение способам выражения гнева в приемлемой форме:

* Прямо заявлять о своих чувствах.
* Умение направлять гнев на объект. При этом, не уклоняясь в стороны от основной жалобы.
* Вежливость в обращении.
* Стремление найти конструктивное решение.

**Практическая часть**

Мозговой штурм «Причины детской агрессии»
Перевозбуждение:
- гости
- громкие звуки
- не удовлетворение желаний (требований)
- внимание
- смена обстановки
- страх

Упражнение «Кулак»
Всем участникам предлагается разделиться на пары и выполнить следующее: один из участников сжимает кулак, а другой - пробует его разжать.
Обсуждение:
-Испытывали ли вы сопротивление, когда пытались разжать кулак?
-Каким способом вы пытались это сделать?
-Какой способ эффективнее - давление или объяснение, уговоры?
- Каков внутренний смысл данного упражнения?

Видеоролик «Причины детской агрессии»

Управлять агрессией нас учат с детства. Из сказок, детских фильмов и простого общения с взрослыми дети понимают, как и на кого им следует направлять свою злость, выплеснуть которую просто необходимо.

Но что, если источник информации сам излишне агрессивен?
В современном мире жестокость стала обыденностью. Могут ли в действительности телевизионные программы, содержащие сцены насилия, сформировать у ребенка неправильную, излишне агрессивную модель поведения?

(Эксперимент с детьми, которым показываю 2 мультфильма - один добрый другой злой)

Отрывок из фильма «Влияние мультфильмов на сознание детей»

- А какие передачи смотрит ваш ребенок?

- Всегда ли мы знаем, какую информацию (TV, интернет) ребенок получает из вне?

Как мы видим, даже детские мультфильмы бывают агрессивными…
Видеоролик «Пример родителей»

Часто агрессивное поведение является следствием тех отношений, которые ребенок наблюдает в семье. Если родители время от времени кричат, применяют физические наказания, то не следует удивляться, что ребенок не умеет общаться по-другому.
Групповая дискуссия

- Как наше поведение в моменты недовольства, ссор влияет на поведение детей?
- Умеем ли мы выражать свое недовольство?

Упражнение «Правило коммуникации»

Ситуации для рассмотрения (работа в парах, тройках) Это упражнение коммуникативный инструмент, позволяющий найти не агрессивные способы выражения своего недовольства.

Когда я прихожу домой и опять натыкаюсь на твои разбросанные вещи….
- Ваш повзрослевший ребенок говорит вам, чтобы вы не вмешивались в его личную жизнь….
- Моя начальница снова обозвала меня бездельницей и лентяйкой….
Варианты ответов от групп.

Упражнение по группам

Цель: Рассмотреть разные варианты отреагирования на агрессивные проявления.
Ход упражнения: Группа разделяется на группы по 3-4 человека. В каждой группе участники должны вспомнить какой-либо случай проявления агрессивного поведения и способы отреагирования на них. Обсудить, как бы другие участники реагировали на эти же случаи и как нужно было бы отреагировать в той или иной ситуации?
Обсуждение:
1. Какие наиболее подходящие способы отреагирования вы выбрали?

2. Давайте подумаем, какими способами можно сдерживать агрессивное поведение и как вы обычно это делаете?

Упражнение «Мир глазами агрессивного ребенка»

Цель: саморефлексия, развитие эмпатии.

Упражнение проводится в кругу. Один из участников выполняет любое (неагрессивное) действие (встает, кладет нога на ногу и т. д.) Окружающие комментируют это действие с позиции агрессивного ребенка. Например, ты встал, потому что хочешь толкнуть мой стул, ты улыбаешься, так как кто-то сказал про меня гадость.

Рефлексия. После проведения упражнения участники рассказывают о том, что они чувствовали, какая роль им ближе: роль им ближе: роль агрессивного человека или «невинной» жертвы. Бывали ли они в похожих ситуациях, приписывая враждебные действия людям, которые, возможно, были не намерены их выполнять.

Упражнение «Обзывалки»

Цель: знакомство с игровыми приемами, способствующими разрядке гнева в приемлемой форме при помощи вербальных средств.

Участники игры передают по кругу мяч, при этом называют друг друга разными необидными словами. Это могут быть названия деревьев, рыб, цветов… Каждое обращение обязательно должно начинаться со слов «А ты…». Например : «А ты - моя морковка»

В заключительном круге играющие обязательно говорят своему соседу что-нибудь приятное, например «А ты моя радость!»

Рефлексия. Получение обратной связи. Участники делятся своими впечатлениями, рассказывают об ощущениях в начале упражнения и в конце. Опыт показывает, что у детей, получивших возможность выплеснуть с разрешения взрослых негативные эмоции, а вслед за этим услышавших о себе, уменьшается желание действовать агрессивно.

Пять шагов, что бы выйти из замкнутого круга:

1. Устанавливаются причины конфликта и даются им названия;
2. Разрабатываются возможные альтернативные решения
3. Принимается наиболее приемлемый вариант
4. Разрабатываются пути выполнения решения;
5. Осуществляется проверка решения

Упражнение на развитие навыков саморегуляции

Упражнение сопровождается под музыку: Atb Trilogy - (The Final Chapter).

Цель: развитие навыков визуализации и саморегуляции.

ПРЕДИСЛОВИЕ: Все участники садятся в круг и закрывают глаза. Ведущий спокойным голосом зачитывает текст инструкции: «Вспомните день, в который вы охотно идете на работу… Когда вы идете не очень охотно на работу…Назовите ситуацию, когда вы бываете собранными… Назовите ситуацию, когда вы взволнованы и невнимательны…

РЕЛАКС: Сядьте, выпрямившись, на стул и держите спину совсем прямо. Положите руки на стол или на колени так, чтобы ладони смотрели на потолок. Теперь мысленным взором посмотрите в центр своей груди. Вдохните глубоко и выдохните без паузы между вдохом и выдохом. Вдох происходит несколько быстрее, чем выдох… когда вы выдыхаете, представьте себе, что ваш вдох долетает до двери нашей комнаты. А когда вы вдыхаете - не напрягайтесь, пусть воздух просто снова войдет в ваше тело… Если хотите, можете своему дыханию придать какой-то цвет. Например, выдыхать серый воздух. И представьте себе, что вы выдыхаете свое беспокойство, свой страх, свое напряжение, обиду. А вдыхаемому воздуху можно дать какой-нибудь другой, приятный цвет, например, голубой. И представьте себе, что вы вдыхаете спокойствие, уверенность и легкость».
Рефлексия. Получение обратной связи. Участники делятся своими впечатлениями, рассказывают об ощущениях в начале упражнения и в конце.

Упражнение на снятие психоэмоционального напряжения

Упражнение сопровождается под музыку: Оxygene - the-ocean.

Цель: развитие навыков саморегуляции и снятия психоэмоционального напряжения.

Под музыку все участники рисуют любые изображения, цветовые пятна в течение 5 с половиной минут. После этого рисунки отдаются психологу «в сейф».

Рефлексия

Каждый участник тренинга высказывается по очереди: «Во время тренинга я поняла…я узнала о себе ... я почувствовала...»

**Приложение**

***способы выражения (выплескивания) гнева***

1. Громко спеть любимую песню.
2.Прометать дротики в мишень.
3. Попрыгать на скакалке.
4. Используя «стаканчик для криков», высказать все свои отрицательные эмоции.
5. Подраться с братом или сестрой.
6. Налить в ванну воды, запустить в нее несколько пластмассовых игрушек и бомбить их каучуковым мячом.

7. Пускать мыльные пузыри.
8. Устроить «бой» с боксерской грушей.
9. Пробежать по коридору школы, детского сада.
10. Полить цветы.
11. Быстрыми движениями руки стереть с доски.
12. Забить несколько гвоздей в мягкое бревно.
13. Погоняться за кошкой (собакой).
14.Пробежать несколько кругов вокруг дома.
15.Передвинуть в квартире мебель (например, журнальный столик)
16. Поиграть в «настольный футбол» (баскетбол, хоккей).
17. Постирать белье.
18. Отжаться от пола максимальное количество раз.
19.Сломать несколько игрушек.
20.Устроить соревнование «Кто громче крикнет», «Кто выше прыгнет», « Кто быстрее пробежит»
21. Стучать карандашом по парте

22. Скомкать несколько листов бумаги, а затем их выбросить.

23.Быстрыми движениями руки нарисовать обидчика, а затем зачирикать его.

24. Слепить из пластилина фигуру обидчика и сломать его.

Памятка.

 **Шесть рецептов избавления от гнева**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рецепт | Содержание | Пути выполнения |
| №1 | Наладьте взаимоотношения со своим ребенком, чтобы он чувствовал себя с вами спокойно и уверенно | * Слушайте своего ребенка
* Проводите вместе с ним как можно больше времени.
* Делитесь с ним своим опытом.
* Рассказывайте ему о своем детстве, детских поступках, победах и неудачах
* Если в семье несколько детей, постарайтесь общаться не только со всеми вместе. Но и уделяйте свое «безраздельное» внимание каждому их них в отдельности.
 |
| №2 | Следите за собой, особенно в те минуты, когда вы находитесь под действием стресса и вас легко вывести из равновесия. | * Отложите или отмените вовсе совместные дела с ребенком если это, конечно, возможно).
* Старайтесь не приставать к ребенку в минуты раздражения..
 |
| №3 | Если вы расстроены, то дети должны знать о вашем состоянии | * Говоритё детям прямо о своих чувствах, желаниях и потребностях:
* «Я очень расстроена, хочу побыть одна. Поиграй, пожалуйста, в соседней комнате»,
* «Дела на работе вывели меня из себя. Через несколько минут я успокоюсь, а сейчас, пожалуйста, те трогай меня».
 |
| №4 | В те минуты, когда вы расстроены или разгневаны, сделайте для себя что-нибудь приятное что могло бы вас успокоить. | * Примите теплую ванну, душ.
* Выпейте чаю.
* Позвоните друзьям.
* Сделайте «успокаивающую»маску для лица.
* Просто расслабьтесь, лежа на диване.
* Послушайте любимую музыку.
 |
| №5 | Старайтесь предвидеть и предотвратить возможные неприятности, которые могут вызвать ваш гнев. | * Не давайте ребенку играть теми вещами и предметами, которыми вы очень дорожите
* Не позволяйте выводить себя из равновесия. Умейте предчувствовать поступление собственного эмоционального срыва и не допускайте этого, управляя собой (думать о чем-то приятном) и ситуацией.
 |
| №6 | У некоторым особо важным событиям следует готовиться заранее. Постарайтесь предусмотреть всевозможные нюансы и подготовить ребенка к предстоящим событиям. | * Изучайте силы и возможности вашего ребенка.
* Если вам предстоит сделать первый визит (к врачу, в детский сад и т.д.), отрепетируйте все загодя.
* Если ребенок капризничает в тот момент, когда он голоден, продумайте, как накормить его во время длительной поездки и т.д.
 |