|  |
| --- |
| [**Влияние внутрисемейных отношений на эмоциональное состояние ребенка.**](http://vashpsixolog.ru/working-with-parents/148-treningi-dlya-roditelej/1001-vliyanie-vnutrisemejnyx-otnoshenij-na-emoczionalnoe-sostoyanie-rebenka) |

|  |
| --- |
|  |
| (Семинар-тренинг для родителей младших подростков)  Цели Раскрыть причины появления тревожности у детей.  Убедить родителей в том, что "острый недостаток ласки в семье" – причина повышенной заболеваемости, агрессивности, тревожности, страхов, одиночества, жестокости, проституции у детей. Убедить родителей в том, что внутрисемейные отношения оказывают огромное влияние на эмоциональное состояние ребенка.  Условия проведения В кабинете стулья расставлены в виде эллипса или круга.  В тренинге принимают участие родители, классный руководитель, педагог-психолог, завуч по учебной и воспитательной работе, директор школы.  Оборудование  Мяч, фломастеры, чистые листы бумаги, разноцветные бумажные лепестки.  ВЫСТУПЛЕНИЕ ПСИХОЛОГА  Детские годы—самые важные в жизни человека. Как они пройдут, зависит от взрослых – родителей, учителей, воспитателей. Главную роль в жизни маленького человека играет семья. Задача школы – раскрыть перед родителями важные стороны психического развития ребенка на каждой возрастной ступени школьного возраста и убедить родителей в том, что неталантливых детей не бывает.  Трудно растить детей в сложном современном мире. Проблемы, нагрузки на работе сказываются на родителях, а это в свою очередь на детях. Родители искренне любят детей, но многие не умеют свою любовь проявить. Они знают, что ребенку нужны одежда, дом, еда, образование, любовь. Секрет любви к ближнему и к детям прост: это безусловная любовь, независящая от преходящих моментов (поступков, возраста и так далее). Нужно любить независимо ни от чего.  Нормы поведения, характер взаимоотношений между людьми, ценностные ориентации ребенок усваивает прежде всего в семье. Если его любят, с ним считаются разговаривают, играют, то он открыт для общения, энергичен, любознательный, здоров, счастлив. У него активно происходит развитие интеллекта, чувств, воли. Но, к сожалению, так бывает далеко не всегда. Тип семьи и ее социально-экономический статус связаны с личностным развитием ребенка. Полная, неполная, материнская, отцовская, многодетная, альтернативная (отношения не оформлены юридически), маргинальная, студенческая и другие – с такими типами семей встречаются психологи в своей работе. По статистике, каждые две семьи из трех оказываются проблемными. По наблюдениям и результатам психологической диагностики можно констатировать у младших подростков высокий уровень тревожности. Это проявляется в наличии отклонений в эмоциональном развитии, в общении (логоневрозы); страхов; агрессии, негативных эмоций (замкнутости). У детей низкий уровень саморегуляции. Как мы видим, картина печальная. Наша прямая обязанность -- выявить причины спада положительных эмоций у детей. Как при недостатке кислорода человек начинает задыхаться, так при дефиците ласки он болеет, становится нервным и раздражительным, у него случаются серьезные психические срывы. Часто это становится причиной болезней желудка, сердца, бессонницы и ослабления иммунитета. Мало того, "недоласканность" – одна из причин проституции, причем не ради наживы, а ради удовлетворения голода на прикосновения. Вы, наверное, замечали, что плачущий ребенок, который просит помощи, скачала утыкается в подол матери ил и в ноги отца, а уже потом, немного успокоившись, начинает рассказывать о случившемся. Что делает взрослый человек в это время? Он гладит ребенка по голове, по спине. Это один из способов успокоить его. Важную роль играет частота поглаживания (40 движений в минуту), получается своеобразный массаж. Есть подтверждение, что после сеанса массажа дети гораздо лучше справляются с математическими задачами.  Многочисленные опыты показали, что те животные, которые получают регулярные "дозы" ласк, психологически устойчивее и смелее. Они быстрее развиваются, лучше соображают и реже болеют. Равнодушное отношение делает животное жестоким и трусливым. То же и с людьми. Больше всего от отсутствия ласки страдают дети. Даже если таких детей завалить игрушками, это не помогает: недоласканные дети не умеют играть. Ведь у них нет опыта проявления любви и заботы. А потому и со сверстниками они не находят общего языка, со злости ломают чужие игрушки, становятся неуправляемыми и могут даже ударить. Это так называемый "синдром детдомовских детей", которые не умеют правильно обнять, избегают взрослых. Такие дети часто болеют, тяжело переносят даже простуду. Из-за неумения выразить свои чувства они часто прибегают к агрессии. У психологов и психотерапевтов есть специальный диагноз: "острый недостаток ласки". "Чтобы ребенок вырос здоровым и психически уравновешенным, нужно постоянно удовлетворять его потребность в нежных прикосновениях", -- говорят специалисты центра сексологии и сексопатологии. Когда мама инстинктивно гладит ребенка по голове, берет на руки, она даже не осознают всей значимости этих процедур: прикосновение матери не заменит никто и ничто. Если человек не познал в детстве любви и нежности, для него возможны лишь два пути: он спрячется под маской агрессивности или будет всю жизнь стремиться компенсировать недостаток ласки. Такой человек почти обречен вечно скитаться "по рукам": он ненасытен, как Дон Жуан, и так же несчастен. В Набережных Челнах есть детский сад, где создана "группа риска по проституции". Там собраны девочки, которые слишком рано были отданы в ясли, и у них зафиксирована острая потребность в ласке. Психологи считают, что существует большая вероятность, что эти дети вырастут глубоко несчастными и даже в супружестве будут искать удовлетворение на стороне. В детском саду делают все, для того чтобы этого не произошло. Недоласканная до шести лет девочка будет слушать мать только в период полового созревания, а потом станет совершенно безразличной как к ласковым прикосновениям, так и к выбору партнера. Все маньяки, которые проходили через экспертизы психиатров, сознались, что в детстве они не были нужны своим матерям. У одного из самых жестоких – знаменитого Молошенко – мать была проституткой. Когда он плакал, надрываясь до хрипоты, она демонстративно гуляла около дома. Этот маньяк никогда не играл со сверстниками. А уже в восемь лет стал охотиться с ружьем и считал удачным выстрел только в том случае, если успевал подбежать к агонизирующему животному. С тридцати лет он стал насиловать женщин. Агрессивность отверженного становится единственным способом общения с миром и самим собой. Он жесток, потому что не знает ничего другого. Маньяк не мстит за свое несчастье: он социально опасный страдалец. И все потому, что его в детстве не ласкали... Чтобы ваш ребенок был психически и физически здоров, необходимо оберегать его от внутрисемейных разработок, неурядиц, чаще прислушиваться к нему, ставить себя на его место. Тогда у ребенка повысится успеваемость, улучшится соматическое здоровье, он будет психически уравновешенным и избавится от страхов. Он будет уметь сопереживать другим людям.  Любите, ласкайте своих детей!    ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ Занятие начинается с ритуала, придуманного членами группы: все садятся в круг, берутся за руки и проговаривают вслух строчку из песни Юрия Визбора "Как здорово, что все мы здесь сегодня собрались".  Упражнение 1. "Знакомство"  Психолог. Представьте, что все мы лепестки цветка. Сядьте поближе друг к другу, закройте глаза и представьте себе, какой цветок у вас получится. Членам группы предлагаются лепестки разного цвета. Участники выбирают тот лепесток, который им больше понравился, больше соответствует их настроению. На лепестке каждый записывает свое имя в той форме, в какой ему хочется. Потом все обращаются друг к другу по имени в течение всего занятия. В центре круга на полу выкладывается цветок с разноцветными лепестками-именами. В конце игры каждый член группы объясняет, почему он выбрал лепесток именно такого цвета.  Упражнение 2. "Здравствуй, я рад(а) тебя сегодня видеть здесь..."  Психолог предлагает продолжить фразу всем членам группы по очереди. Предлагается по кругу сказать друг другу что-то хорошее, приятное, обязательно от всей души. В конце психолог выясняет у участников, что они почувствовали, выполняя это упражнение.  Упражнение 3. "Нарисуй свой страх и победи его"  Психолог. Многие родители обеспокоены появлением страхов у детей. Надо отметить, что страх, как и другие неприятные переживания (гнев, аффект, страдание и другие), не является однозначно опасным и "вредным" для ребенка. Часто он защищает от излишнего риска, уводит от опасностей, регулирует поведение. Детский страх – это обычное явление для психического развития ребенка. В некоторых ситуациях со своим страхом он в состоянии справиться сам. Ваша задача – не подшучивать над детскими страхами, не углублять их, загоняя в глубину детской души. Приобретение жизненного опыта и знаний, овладение методами саморегуляции позволит ребенку справиться со своим страхом, стать уверенным в себе. Родителям предлагается нарисовать свои страхи на листе ватмана. После этого психолог дает рекомендации родителям по проведению этого упражнения с ребенком. Перед рисованием страхов с ребенком желательно поговорить, задавая ему такие вопросы: "Чего ты боишься? Когда тебе бывает страшно? Было ли такое, когда ты сильно испугался?" и другие. Затем ему предлагается нарисовать свои страхи. Для этого необходим большой лист бумаги, карандаши или краски. После рисования рекомендуется еще раз с ребенком поговорить о том, чего же он конкретно боится. После этого нужно взять ножницы и попросить его разрезать "страх" на мелкие кусочки. Когда страх разлетится на крошечные кусочки, покажите, что теперь его собрать невозможно. Положите эти мелкие кусочки в мешок, а мешок сожгите: вместе с ним "сгорает и страх, больше его никогда не будет. Упражнение следует повторить через 1-2 недели. Повторять его нужно до тех пор, пока просьба "нарисуй свой страх" не вызовет у ребенка недоумение.  Упражнение 4. "Ругаемся овощами"  Психолог. Злой, агрессивный ребенок, драчун и забияка – большое родительское огорчение, угроза благополучию детского коллектива, "гроза" дворов. Но, с другой стороны, перед нами несчастное существо, которое никто не понимает, не ласкает и не жалеет.  Детская агрессивность – признак внутреннего эмоционального неблагополучия, сгусток негативных переживаний, один из неадекватных способов психологической защиты. Причины агрессивности почти всегда внешние: семейное неблагополучие, лишение ребенка чего-то важного. Психолог предлагает членам группы поругаться, но не плохими словами, а названиями овощей: "Ты – огурец, а ты редиска", "Ты – морковка, а ты – тыква" и так далее. Прежде чем поругать ребенка плохим словом, вспомните это упражнение.  Упражнение 5. "Сломанная кукла"  Психолог. Нередко родителей тревожит несобранность детей, их излишняя активность. Уравновешенный, радостный ребенок вдруг становится конфликтным и беспокойным. Все это признаки внутреннего психо-эмоционального напряжения, следствие какой-то детской проблемы, в которой взрослые еще не разобрались. Как помочь ребенку в такие моменты? Самое правильное – научить его помогать самому себе, то есть познакомить его с методами саморегуляции.  Выполните следующее упражнение. Иногда игрушки ломаются, но им можно помочь. Изобразите куклу, у которой оборвались веревочки, крепящие голову, шею, руки, ноги. Она вся разболталась. С ней не хотят играть. Потрясите всеми сломанными частями одновременно. А теперь собирайте, укрепляйте веревочки – медленно, осторожно соедините голову и шею, выпрямите ее. Теперь расправьте плечи и закрепите руки, подышите ровно и глубоко. Выпрямите ноги. Все – куклу починили, теперь она снова красивая, с ней все хотят играть! Предложите дома при необходимости это упражнение своему ребенку.  Упражнение 6. "На сегодняшнем занятии я..."  Все участники по очереди высказывают свои впечатления о прошедшем занятии. Что особенно понравилось? Что хотелось бы сделать по-другому? Какие претензии есть к группе или к психологу? Свои высказывания начинают со слов: "На сегодняшнем занятии я..." Заканчивается занятие ритуалом: все берутся за руки и дарят друг другу самую добрую на свете улыбку.      После окончания практической части родители занимают свои места. Им предлагается выступить, задать вопросы присутствующим. Психолог рекомендует прочесть методическую литературу. Также предлагается выставка книг по проблеме "Помоги себе и своему ребенку".      АНКЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ  Уважаемые родители!  Нам важно узнать, что вы считаете наиболее значительным для своего ребенка.     1. Ф. И. О. родителей \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 3. Имя ребенка, возраст \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_   3. Есть ли еще дети в семье (их возраст) Да \_\_\_\_\_\_\_\_ Нет \_\_\_\_\_\_\_\_  4. Следите ли вы за статьями в журналах, программами радио и телевидения по вопросам воспитания? Читаете ли вы книги на эту тему? Да \_\_\_\_\_\_\_\_ Нет \_\_\_\_\_\_\_\_ Иногда \_\_\_\_\_\_\_\_  5. Единодушны ли вы с супругом в вопросах воспитания ребенка? Да \_\_\_\_\_\_\_\_ Нет \_\_\_\_\_\_\_\_ Иногда \_\_\_\_\_\_\_\_  6. Кто, как вы считаете, ответственен за воспитание ребенка?  Семья \_\_\_\_\_ Социальная среда \_\_\_\_\_ Школа \_\_\_\_\_  7. Ваш ребенок именно такой, о каком вы мечтали, или вам хочется во многом его изменить?  Да \_\_\_\_\_\_\_\_ Нет \_\_\_\_\_\_\_\_ Не знаю \_\_\_\_\_\_\_\_\_  8. Часто ли вы реагируете "взрывом" на поступки ребенка, а потом жалеете об этом? Да \_\_\_\_\_\_\_\_ Нет \_\_\_\_\_\_\_\_ Иногда \_\_\_\_\_\_\_\_\_  9. Вам случается просить прощение у ребенка за свое поведение?  Да \_\_\_\_\_\_\_\_ Нет \_\_\_\_\_\_\_\_ Иногда \_\_\_\_\_\_\_\_\_  10. Считаете ли вы, что понимаете внутренний мир ребенка? Да \_\_\_\_\_\_\_\_ Нет \_\_\_\_\_\_\_\_    Спасибо! |