

муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение-
детский сад № 6 г. Татарска

Как помочь ребенку справиться со злостью?
(сценарий групповой консультации для родителей)

Шукина Светлана Николаевна,
педагог – психолог
первой квалификационной категории

г. Татарск
2024 г.

Пояснительная записка

Предлагаемая разработка групповой консультации для родителей, воспитывающих детей среднего и старшего дошкольного возраста **«Как помочь ребенку справиться со злостью?»**

Естественно, данная ситуация представляется для родителей субъективно сложной, так как наполнена личными переживаниями, особыми способами эмоционального реагирования, недостаточным пониманием особенностей проявления такого поведения на определенном возрастном периоде психического развития ребенка, наконец, вызовом собственной родительской компетентности и угрозе родительскому авторитету в глазах и образе мыслей собственного ребенка. Именно это обстоятельство подогревает желание родителей бороться с проявлением злости, негатива, идущего от ребенка, не разбираться в причинах того, почему ребенок ведет себя подобным образом, не пытаться понять, что в собственном поведении может провоцировать противостояние ребенка, а направить все силы на собственную победу над проявлением злости ребенка.

Цель консультации: повысить родительскую грамотность в вопросах формирования адекватного поведения ребенка дошкольного возраста, не посещающего дошкольную образовательную организацию.

Задачи:

- расширение представлений родителей об особенностях проявления злости и гнева ребенком дошкольного возраста и способах воспитания по предупреждению, угашения и закрепления адекватных поведенческих навыков ребенка,
- оказание психолого - педагогической помощи родителю через овладение конкретными способами воспитательного воздействия и формирование конструктивных родительских установок, предполагающих принятие индивидуальных особенностей и потребностей ребёнка.

При проектировании содержания групповой консультации учитывались:

- наиболее частая причина обращения родителей, что определило тему консультации,
- характер и тип консультации по характеру решаемых задач (групповая, возрастно-психологическое консультирование),
- особенности воспитания детей (дети не посещают дошкольное образовательное учреждение),
- следование классической структуре проведения групповой консультации (соблюдение всех этапов консультирования),
- ограниченное количество родителей в группе (необходимо и достаточно до 5-6 человек),
- продолжительность консультирования (не более 1 часа),
- соблюдение необходимых условий: материально - технических (отдельное помещение, наличие технических средств для передачи и восприятия информации), психолого-педагогических (учет особенностей эмоционального

состояния родителей, их родительских установок, владение педагогом-психологом техникой проведения возрастно-психологического консультирования).

Данная консультация является частью серии групповых консультаций с родителями, воспитывающими детей дошкольного возраста с трудностями регуляции поведения и эмоционального состояния.

Сценарий групповой консультации

I этап: Установление контакта

Задача психолога: *создать обстановку доверия и сотрудничества между психологом и родителями. Примечание: родители сидят полукругом, предусмотрен стул для психолога перед родителями.*

Психолог: Добрый день, уважаемые родители! Я рада Вас приветствовать на нашей сегодняшней встрече. Тема нашей консультации «Как помочь ребенку справиться со злостью?»

II. Выделение и исследование проблемы (модель ситуации)

Задача психолога: *определить суть проблемы для родителей*

Психолог: Сегодня мы с вами поговорим, как реагировать и вести себя, когда Ваш ребенок кричит, обзывается, иногда даже бьет Вас или другого ребенка. Эта ситуация Вас пугает, беспокоит и Вы считаете такое поведение вашего малыша чем-то неправильным и ненормальным, тем чего в принципе, не должно быть. И, естественно, Вами, как родителями, предпринимались разные способы устранения такого поведения, но они были не всегда результативными.

- Давайте вспомним, что с Вами происходит, когда Вы злитесь? Ваши эмоции?

(ответы родителей: гнев, раздражение, злость, хочется тут же ответить своему обидчику и т.д.)

- Что вы делаете, когда злитесь? Ваши действия? *(ответы родителей: кричу, давлу, могу пнуть ногой попавшийся предмет, ударю кулаком по столу, швырну вещь, хлопну дверью и т.д.)*

Психолог: Злость, гнев, ненависть — это естественные человеческие эмоции и чувства, которые все мы периодически испытываем. Агрессия — это физическое действие в адрес другого человека, когда мы испытываем злость и гнев.

Когда мы, взрослые, испытываем злость, гнев, раздражение, то мы обычно знаем, что с нами происходит, и знаем, как с этим состоянием справиться, не так ли?

Как вы справляетесь с этим состоянием? *(ответы родителей)*

Но что же происходит с детьми? Что они чувствуют, когда злятся или раздражены или, когда проявляют гнев?

Психолог: Когда ребенок испытывает злость, раздражение, гнев, да и обиду, он не понимает, что с ним происходит, как это называется и что с этим делать.

Причина в том, что ребенок переживает жизнь «тотально», находясь в настоящем моменте. Он искренен в своих эмоциях и поэтому пока не умеет отслеживать свое состояние и выражать его адекватно словами, не прибегая к физической агрессии.

- Вы, наверняка, сталкивались с подобной ситуацией и сейчас легко представите, какими способами ребенок выражает себя в состоянии злости и гнева?

(ответы родителей: Уйди отсюда», «Ты - дурак», «Плохая мама», «Ненавижу тебя», «Сейчас, тебе как дам!», «Не лезь ко мне», недовольство, переходящее в истерику и битье мамы, бабушки, взгляд из-под лобья, замахивание и т.д.)

Как вы считаете, можно ли эти способы считать конструктивными для выражения гнева и злости? А какая помощь необходима ребенку в этой ситуации?

Очень важно, чтобы родители не запрещали ребёнку проявлять чувство злости, да и любые другие чувства, не стыдили его за это и не ругали, а наоборот, помогли ему.

III. Желаемый результат

Задача психолога: помощь родителям в определении результата консультации.

Задача родителей: четкое представление родителями как предупредить и не допустить закрепления неадекватных форм поведения.

Психолог: Итак, для того, чтобы предупредить проявление злости и гнева необходимо... (ответы родителей)

...Чтобы не допустить закрепления неконструктивных форм поведения (ответы родителей)

IV. Определение возможных вариантов преодоления проблемы. Поэтапное планирование решения проблемы

Задача психолога: обсудить с родителями конкретные шаги (варианты) действий родителей в решении проблемы

Задача родителя: понимание и осознание конкретных способов действий в планировании решения, понимание и осознание конкретных способов действий в планировании решения

Психолог: Как предотвратить злость и гнев вашего ребёнка.

Проявление злости и гнева случаются в любом возрасте. И это не значит, что Вы данную ситуацию упустили. Ваш жизненный опыт, наверняка, Вам подскажет несколько способов угашения негативных переживаний у ребенка.

Далее родителям представляются варианты (способы) решения проблемы с последующим проговариванием фраз родителями:

1. С помощью слов озвучить его чувство, объяснить, что с ним сейчас:

«Я вижу, что ты сейчас сердисься», «Я понимаю, что ты сейчас злишься», «Я чувствую, что ты сейчас недоволен»

2. Разрядить свою злость и снять напряжение, тем самым обозначив границы физической и вербальной агрессии :

«Когда ты очень злишься, бить других нельзя, можно сделать вот что (возможно предложение вариантов родителями): колотить подушку руками, кидаться подушками, пинать подушку ногами, кидать мягкие игрушки (в корзину, на пол, на диван), мять в комок листы бумаги за 1 секунду, кидаться бумажными комками в стену или друг в друга, порвать бумагу, обзывать овощами: «Ты - баклажан», «Ты - морковь», «Ты - капуста!», нарисовать того, на кого ты злишься и потом его зачирикать, слепить того, на кого ты злишься, а потом его раздавить и т.д.

3. **Показать, что вы понимаете, на что сейчас злится Ваш ребёнок:**

(использование техники «Я - высказывания». Родители проговаривают ключевые фразы):

«Я вижу, что ты очень злишься, потому что..., а я тебе не разрешаю»

«Ты злишься на меня потому, что произошло...»,

«Ты злишься на меня потому, что ты хочешь...»,

«Ты злишься на меня потому, что тебе не дают...».

4. **Сказать, что вы понимаете его (состояние):**

«Я тебя понимаю, я бы тоже ...», «Я тебя понимаю, я тоже...

5. Научить ребёнка сказать своими словами, что он чувствует:

«Я сержусь», «Я злюсь», «Я так злюсь, что мне хочется тут всё раскидать»,
«Я так злюсь, что мне хочется тебя ударить».

V. Анализ и оценка полученных результатов

Задача психолога: обсудить и оценить с родителями способы помощи ребенку в ситуации проявления злости, гнева.

Психолог: Итак, что же Вы предпримите, когда Ваш ребенок будет проявлять ненависть, злость и гнев? (ответы родителей)

Каждый раз, когда Вы видите, что ребёнок злится, озвучивайте его чувства, показывайте понимание и поддержку и предлагайте ему какой-нибудь из вариантов выше. Скорее всего, со временем, у него появится свой любимый способ, и он сможет справляться это без вас. Таким образом, Вы помогаете ребёнку выплеснуть напряжение, разрядить свои негативные эмоции и при этом он не причиняет вред себе, взрослым или другим детям. Вы показываете, что уважаете, чувства ребёнка, но при этом устанавливаете определённые ограничения на их проявление. Вы запрещаете агрессию, но при этом разрешаете ее проявить вербально.

VI. Прощание

Упражнение «Эмоциональная поддержка» (родители, сидя в кругу, поворачиваются лицом к другу и произносят ключевую фразу)

- Я восхищена Вами сегодня, потому что сегодня я увидела (обнаружила, заметила)...

- Я горжусь сегодня Вами, потому что...

Психолог: Уважаемые родители, наша сегодняшняя встреча подошла к своему завершению. Я надеюсь, что каждый из Вас определил для себя «инструменты», с помощью которых он поможет своему ребенку справиться со злостью, гневом, агрессией. Но ведь так важно, еще и самому научиться справляться с собственной злостью, научиться ее регулировать.

До свидания!