*Приложение 9*

**Взаимодействие с семьей как условие эмоционального, а следовательно и психического здоровья.**

Социальная среда, в которой воспитывается ребенок, вырабатывает у него взгляды и привычки; в будущем они становятся компонентом его характера. Трудности решения воспитательных задач кроются, прежде всего, в примерах, которые ребенок находит в своем окружении, и они оказываются куда сильнее истин, ему внушаемых. Суть сказанного состоит в том, что, разъясняя истину, мы апеллируем к сознанию, а имитационное поведение (подражательное) поведение прямо адресуется к подсознанию, ломая барьер критического анализа. Любая истина прочно усваивается только тогда, когда она пережита, а не просто преподана.

Дети до 80 процентов информации воспринимают от окружающих по жестам, интонациям голоса только 20 процентов – со слов. Ребенок воспринимает наши слова буквально, и поэтому ни в коем случае нельзя ребенку кричать: «Ты чего наделал, убью, если еще раз увижу!..» Потом вы забудете о своей угрозе, а ребенок будет мучительно ждать расправы. Это страшно…

Удовлетворение разумных и насущных потребностей ребенка, обеспечение ему психологической защищенности (состояния, не порождающего неуверенность и страх), хорошего эмоционального и физического самочувствия является непременными условиями нормального развития детской личности. Каждый ребенок нуждается в положительных эмоциях.

Воспитание ребенка должно строиться на примерах, разумных и показательных для него действиях и меньше всего на словесных угрозах, запрещениях и страхах. Недостаток ласки (стимулов) ведет к накоплению отрицательных эмоций, психическим отклонениям. Взросление ребенка в обстановке открытой неприязни и вражды между родителями всегда деформирует целостность его характера, порождает изворотливость, малодушие, лживость и притворство. Если бы родители понимали это и расставались (когда речь идет о разводе) не мелочно, а достойно, то они сохранили бы у своего сына или дочери, быть может, последний шанс вырасти человеком с нетравмированной душой. Дети очень тонко чувствуют настроение взрослых. Постоянные ссоры между родителями влияют на ребенка удручающе и делают его жертвой мучительных конфликтов.

Работа с родителями может вестись по нескольким направлениям:

С одной стороны – это могут быть групповые дискуссии по поводу лекции, изложенной психологом, или по анализу конкретной ситуации, или обсуждение книги, посвященной проблемам воспитания, и прочитанной всей группой.

Кроме того, для работы с родителями также можно использовать психотерапевтические игры, прослушивание сказок и арттерапию с последующим групповым обсуждением темы сказки и рисунков родителей.

В том случае, если ситуация в группе родителей складывается благоприятнее и заметны очевидные изменения родительской позиции в сторону улучшения, возможно объединение детской и родительской групп на совместных занятиях. На таких сеансах очень эффективно использовать сказки, посвященные детско-родительским проблемам с последующим рисованием и обсуждением. При этом можно использовать как индивидуальное рисование, так и коллективные рисунки на заданную тему.

Родители агрессивных детей часто бывают сами агрессивными, но не осознают этого, поэтому психологу трудно установить контакт с ними.

В этом случае мы использовали наглядную информацию и проводили совместные мероприятия с группой родителей (круглые столы по интересам), а также был организован в группе «литературный клуб», где родители учились через сказки и другие художественные произведения неагрессивному взаимодействию, эмоциональному сотрудничеству, а также развивали свои актерские способности в постановке сказок для детей.

Также для родителей даны рекомендации и различные игры по развитию эмоциональности своих детей.

**Рекомендации для родителей.**

**Эмоции и чувства вашего ребенка.**

Конечно, эмоциональное воспитание дошкольника – задача не из самых простых. Ведь и словарный запас поначалу у его явно недостаточный, чтобы обозначить переполняющие его чувства. И все же основы эмоционального словаря закладываются в раннем детстве. Уже к 2-3 годам дети способны различать собственные чувства (хорошо, радостно, весело, грустно). Чем больше родители говорят с ребенком первые 4-5 лет жизни чувствах – его собственных, чувствах близких людей, героев сказок и мультфильмов и т.п., - тем более точно ему удается их распознавать. Беседы с малышом на подобные темы обогащают внутренний мир, учат анализировать собственные переживания и переживания других людей.

Развивая эмоциональную сферу ребенка, постарайтесь учесть ряд моментов.

* Научите ребенка разделять эмоции и поступки. «Ты рассердился на Дениса. Но бить его все равно нельзя. Поищи другой способ выразить свои чувства».
* Объясните, что чувства не делятся на «плохие» и «хорошие». Злость иногда помогает собраться и справиться с тем, что до сих пор не получалось. Чувство страха заставляет быть осторожным и помнить о правилах безопасности.
* Пополняйте словарь ребенка словами, обозначающими различные эмоциональные состояния. Помогут вам в этом любимые литературные произведения или мультфильмы малыша. Какие чувства испытывают герои: одиночества, радости, смущения, разочарования, гордости, злости, гнева, восторга?
* Очень важно, чтобы ребенок понимал: вы серьезно относитесь к его чувствам. Если, рассердившись на брата, он кричит, что ненавидит его, не игнорируйте его эмоции словами: «Ты не можешь этого говорить» (в понимании ребенка: «Ты не можешь этого чувствовать»). Лучше сказать: «Ты чувствуешь себя одиноким, когда мы занимаемся твоим маленьким братишкой?»
* Попробуйте объяснить ребенку, что люди могут по-разному проявлять одни и те же чувства. Кроме того, чувства могут изменяться: «Вчера ты злилась на Аню, даже не хотела с ней разговаривать, а сегодня вы снова играете вместе».

**Рекомендации для родителей.**

**Как научить малыша управлять своими чувствами.**

Научившись распознавать собственное эмоциональное состояние, ребенок постепенно будет учиться управлять своими чувствами и все же время от времени даже самому выдержанному требуется разрядка. Попробуйте предложить малышу и его друзьям игры, помогающие снизить агрессию и освободиться от эмоционального напряжения.

Что можно сделать для избавления от отрицательных эмоций?

* Поколотить подушку или устроить «подушечный бой».
* Помыть посуду.
* Полежать в теплой ванне.
* Рассказать другому о своих чувствах.
* Посмотреть любимый фильм.
* Попрыгать.
* Подумать о чем-нибудь приятном минут пять.
* Пойти погулять.
* Подурачиться и пошуметь.
* Посмотреть семейный альбом с фотографиями.
* Послушать музыку.
* Встать перед зеркалом и строить себе гримасы.

А еще можно: выбросить злость в мусорное ведро, нарисовать портрет собственной злости, надуть «мяч страха» и закинуть его подальше…

Перечень этих идей повесьте на видном месте в доме. Если ребенок еще не умеет читать, каждый способ можно изобразить с помощью рисунков. Когда начинаешь злиться или нервничать, заглядываешь в этот список и выбираешь подходящий способ.

Нередко одному из членов семьи требуется отдых, а другому хочется шуметь и веселиться. Как быть? Пусть ребенок сам составит список занятий, помогающих в такой ситуации. Например, можно помечтать, порисовать, приготовить завтрак или ужин, привести в порядок свои игрушки, взять маленькое зеркальце и пускать солнечных зайчиков, любоваться облаками… одно из лучших средств снятия напряжения – двигательная разрядка.

**Танец-фейерверк.**

Поиграйте с ребенком в салют или фейерверк. Для этого сначала обсудите с ним, какие формы, цвета и звуки могут быть у фейерверка. А теперь представьте вместе с малышом, что вы и есть тот самый праздничный салют. Вот вы взметнулись в воздух с громким криком, а теперь уже медленно опускаетесь на землю с тихим угасающим звуком. Пробуйте снова и снова, прыгайте и «взрывайтесь» с последующим тихим0тихим приземлением. Наконец придумайте вместе с ребенком танец маленьких фейерверков, взрывающихся один за другим.

**Танец спагетти**

Лягте вместе с ребенком на пол, вытянитесь при этом, прижав руки к телу. Попробуйте вместе с ним представить, что вы – спагетти. Теперь вообразите, что вас будут варить. Вы чувствуете, что ваши тела становятся все мягче и мягче? Пока вода кипит, вы сворачиваетесь в клубочек и варитесь, как спагетти. Наконец, нужно представить, как с вас стекает вода, и вы красиво укладываетесь на блюде. У кого получилось лучше?

**Выбиваем пыль.**

Для этой игры понадобится подушка. Пусть ребенок представит, что перед ним его собственный страх, или обида, или что-то другое. Страх можно не только поколотить, но и сказать ему вслух «Вот тебе, получай…»

**Ковер мира.**

Если ваши дети часто дерутся, выясняя отношения, предложите им разрешать конфликты на «ковре мира». Это может быть кусок толстого пледа или мягкий коврик размером приблизительно 90 на 150см.

Посадите детей на коврик, а сами устройтесь рядом. Скажите им, что на «ковре мира» нельзя драться и ругаться, ЗАО можно договориться. Дети, сев на ковер, быстро успокоятся, а ваша задача – помочь им найти путь мирного решения этой проблемы.

**День – ночь.**

В эту игру интересно играть, если участвуют не один - два, а несколько ребятишек. Понадобится большое пространство, чтобы дети могли свободно передвигаться. Перед началом игры участникам объявляют правила: если ведущий произнес слово «день», двигаться нужно быстро: бегать прыгать и т.д. Если ведущий сказал «вечер», нужно сменить темп и двигаться плавно и медленно. При слове «ночь» все должны замереть на месте в той позе, в какой их застала команда.

**Час тишины и час шума.**

Попробуйте договориться с ребенком, что, когда вы устали и хотите отдохнуть, в доме настает «час тишины». В это время малыш может играть, рисовать, что-то изобретать, но при этом должен соблюдать тишину. А в определенный момент наступает «час шума», тогда ребенку разрешается делать все (ну, почти все). Можно прыгать, кричать, трогать папин компьютер и надевать мамины туфли, обнимать родителей и висеть на них, ну и, конечно, многое другое. Такие «часы» можно чередовать в течение одного дня или устраивать их в разные дни.

**Дразнилки.**

Если вы видите, что ссора ребятишек может вот-вот перерасти в драку, предложите детям поругаться, но не «плохими» словами, а… названиями овощей. Например «Ты – огурец!», в ответ другой ребенок говорит: «А ты – редиска» - «Ты – морковка» - «А ты – тыква» и т.д. Можно подразниться зверями: «Ты – собака» - «А ты – кошка» - «Ты – жираф» - «А ты – слон» и т.д. Через некоторое время злость уступит место общему веселью.

**Драчливые петушки**

Очертите на полу мелом или на земле прутиком круг диаметром около 1 м. В бой вступает пара «петушков». Они заходят в круг и каждый старается вытолкнуть «соперника» за его пределы. При этом оба «петушка» прыгают только на одной ножке. Касаться друг друга можно плечом, боком, но не кулаками.

**Ненужные чувства.**

Выберите подходящий момент и поговорите с ребенком о том, что есть такие чувства, которые не стоит копить в себе. Напомните, что каждый человек старается избавиться от чего-то ненужного, бесполезного, выбрасывая это «что-то» в мусорное ведро. Если бы мы е делали этого, то очень скоро нам просто нечем стало бы дышать – все вокруг заполнил бы этот мусор. Так и с некоторыми чувствами. Пусть малыш попробует сам назвать такие чувства. Если ему трудно, помогите: это могут быть страхи, обиды, гнев и т.д. Предложите ребенку освободиться от ненужных сейчас чувств. Он может сказать: «Я злюсь на …» или «Я обижаюсь на …», «Я боюсь …», а вы запишите это на листочках бумаги. Давайте листочки ребенку, пусть скомкает их и выбросит в мусорное ведро.

**Памятка родителям по созданию**

**благоприятной семейной атмосферы**

Помните от того, как родители разбудят ребенка, зависит его психологический настрой на весь день.

Время ночного отдыха для каждого ребенка сугубо индивидуально. Показатель один: ребенок должен выспаться и легко проснуться к тому времени, когда вы его будите.

Если у вас есть возможность погулять с ребенком, не упускайте ее. Совместные прогулки – это общение, ненавязчивые советы, наблюдения за окружающей средой.

Научитесь встречать детей после их пребывания в дошкольном учреждении. Не стоит первым задавать вопрос: «Что ты сегодня кушал?» - лучше задать нейтральные вопросы: «Что было интересного в дошкольном учреждении?», «Чем занимался?», «Как твои успехи?» и т.п.

Радуйтесь успехам ребенка. Не раздражайтесь в момент его временных неудач. Терпеливо, с интересом слушайте рассказы ребенка о событиях в его жизни.

Ребенок должен чувствовать, что он любим. Необходимо исключить из общения окрики, грубые интонации.

Создайте в семье атмосферу радости, любви, уважения!

**Рекомендации для родителей**

**(по результатам анализа «Анкеты для родителей»)**

1. Создать дома условия для рисования;
   * Ограничивать время у TV и компьютера max- 15 мин.
   * Учить детей играть, находить себе занятие, видеть в ней интерес перспективу своих действий, постепенно, через прием «вместе», учить ребенка занимать себя, быть интересным самому себе.
   * «Как ребенок играет, так и жить будет».
2. Учить детей саморегуляции, снимать эмоциональное напряжение (вода, физические упражнения, активные занятия).

* Учесть потребности ребенка в мягких игрушках.

1. Найти обязанность по дому, подчеркнуть важность и незаменимость, проверять исполнение вместе с ребенком.
2. Учить ребенка самостоятельности (научить как, способам и приемам), через прием «вместе», постепенно передавая инициативу.
3. Учить детей самим оценивать себя, не торопиться с «взрослой» оценкой, давать ребенку право на ошибку, на неуспешность, оценивая, указывать на успехи ранее, ресурсы и способы успешности. Учить ребенка понимать свою ценность.
4. Прививать навык доводить начатое до конца, учитывать возрастные особенности ребенка – интерес к самому процессу, использовать прием «вместе».
5. Учить позиции как руководить, так и подчиняться, очень тактично, своим примером.
6. Учитывать потребность ребенка в одобрении, восхищении, в подтверждении любви и уважения (в безусловном принятии), следить за формой выражения похвалы. (Например: вместо: «Молодец», «Я счастлива, что у меня такой добрый сын»).
7. Авансировать успех и быть рядом, если знаете, что у ребенка может что-то не получиться (передавать инициативу, ответственность не спеша). Поддерживать любое начинание, вовремя подключаться.
8. Проявлять уважение к любым вопросам ребенка, стимулировать интерес. Задавать открытые вопросы: «А кК ты считаешь? Давай подумаем, разберемся? Как у тебя это получилось?». Вопросы к взрослым – показатель развития.
9. Обращение к ребенку в виде просьбы – способствует успешности личностного развития, в виде просьбы о помощи в чем-либо – делает ребенка более сильным и уверенным, на просьбы такой формы дети охотно откликаются.