

Круглый стол

с родителями (законными представителями) группы второго раннего
возраста воспитанников от 1 года до 2 лет

**Тема: «Чувства без слов: как помочь малышу понимать свои эмоции и
эмоции других»**

Форма проведения: круглый стол

Участники: родители (законные представители), педагог-психолог.

Цель: повышение психолого-педагогической компетентности родителей в вопросах развития эмоциональной сферы детей раннего возраста.

Задачи:

1. Познакомить родителей с возрастными особенностями проявления эмоций у детей от 1 года до 2 лет;
2. обучить практическим способам поддержки ребенка в момент сильных переживаний (гнев, страх, обида);
3. сформировать навыки распознавания эмоций у ребенка и адекватного на них реагирования;
4. способствовать развитию эмпатии у родителей и пониманию внутреннего мира малыша.

План проведения круглого стола

Этап	Время	Содержание
1. Организационный момент, введение в тему	5 мин.	Приветствие, упражнение-разминка «Эмоция в круге»
2. Мини-лекция «Эмоции без слов: что происходит с малышом от 1 до 2 лет»	10 мин.	Особенности эмоционального развития, мозг ребенка, «зеркальные нейроны»
3. Дискуссионный блок «Типичные ситуации: как бы вы поступили?»	15 мин.	Разбор трех кейсов (истерика, укус, страх)
4. Практическая часть «Игры и сказки для развития эмоционального интеллекта»	15 мин.	Упражнения для родителей, показ сказки «Пых» и «Коза-дереза»
5. Блок «Родительские ресурсы»	5 мин.	Как сохранять спокойствие самим? Техники саморегуляции
6. Заключение, рефлексия, раздача памяток, литература	10 мин.	Обратная связь, домашнее задание

Ход мероприятия

1. Организационный момент, введение в тему (5 мин)

Психолог встречает родителей, столы расположены кругом, на столе – карточки с изображениями эмоций (смайлики, фото младенцев).

Психолог: – Добрый вечер, уважаемые родители! Наш круглый стол называется «Чувства без слов». И это не случайно. Вашим детям от года до

двух: они уже многое понимают, но еще почти не могут говорить. Их главный язык – тело, жесты, мимика, плач, смех, крик. И наша задача – научиться читать этот язык и помогать малышам справляться с их большим внутренним миром. Буквально сегодня днем в группе я наблюдала такую картину: одна девочка отобрала у другой игрушку. Та заплакала. Мальчик подошел и ударил обидчицу... Что чувствовал каждый? Как мы можем помочь? Об этом поговорим.

Упражнение-разминка «Эмоция в круге»

Цель: актуализировать опыт, настроить на тему, показать, что все дети похожи в своих эмоциональных реакциях.

Педагог-психолог показывает карточку с изображением эмоции (радость, грусть, злость, страх, удивление). Родители по очереди называют ситуацию из жизни со своим ребенком, когда тот проявлял эту эмоцию. Например: «Мой сын радуется, когда я достаю мяч»; «Моя дочь злится, когда я вынимаю ее из ванны».

2. Мини-лекция «Эмоции без слов: что происходит с малышом в от 1 года до 2 лет» (10 мин.)

Педагог-психолог (с опорой на слайд или раздаточный материал): – Ребенок рождается с набором базовых эмоций: удовольствие, неудовольствие, интерес, испуг. К году этот набор расширяется. В возрасте от 1 года до 2 лет у ребенка появляются:

- гнев (как реакция на препятствие, запрет, отбирание игрушки);
- обида (реакция на невнимание взрослого);
- стыд (смотрит на реакцию взрослого после «нехорошего» поступка);
- ревность (когда мама уделяет внимание другому ребенку);
- нежность (обнимает, жалеет, целует любимую игрушку).

Важные факты

Мозг ребенка еще незрелый. Зоны, отвечающие за контроль эмоций (префронтальная кора), созревают только к 3-4 годам. Поэтому ребенок не может «просто успокоиться» по вашему требованию.

Ребенок не умеет обманывать. Его эмоции всегда искренни.

Зеркальные нейроны заставляют ребенка копировать ваши эмоции. Если мама злится – ребенок тоже злится. Если мама спокойна – ребенок постепенно успокаивается.

В 1,5-2 года появляется эмпатия в зачатке: ребенок может заплакать, увидев плачущего сверстника, или погладить маму, если ей больно.

Схема «Эмоциональная лестница»

Стимул (запрет) → чувство (гнев) → телесный импульс (напряжение, желание ударить) → действие (укус, бросок игрушки).
Задача взрослого – помочь прожить чувство и перенаправить импульс в безопасное русло.

3. Дискуссионный блок «Типичные ситуации: как бы вы поступили?» (15 мин)

Педагог-психолог раздает родителям карточки с кейсами. Зачитывает вслух. Родители обсуждают в парах 2 минуты, затем один-два

высказываются. *Педагог-психолог* комментирует, предлагает «золотой алгоритм».

Кейс 1 «Истерика у прилавка» (эмоция – гнев, бессилие)

Описание: Ребенок 1 год 8 месяцев увидел в магазине яркую конфету на полке. Мама говорит «нельзя». Ребенок падает на пол, кричит, колотит ногами, краснеет. Люди оглядываются.

Вопросы к родителям: «Что вы чувствуете в этот момент? Как действуете?»

Предлагаемый алгоритм (педагог-психолог):

Не стыдить, не кричать. (Это усилит истерику).

Опуститься на уровень ребенка (визуальный контакт, не сверху).

Обозначить чувство: «Ты очень злишься, потому что хотел конфету, а я не дала. Тебе обидно».

Физический контакт: взять на руки, погладить по спине (если не отбивается). Или сесть рядом на корточки.

Предложить переключение: «Хочешь, поедим смотреть на рыбок в аквариуме?» или «Давай подуем на горячую конфету, она не поспела».

Не покупать конфету в этот день (иначе закрепится: истерика работает).

Кейс 2 «Ребенок укусил другого в песочнице» (эмоция – гнев, защита своей территории)

Описание: Ваш ребенок 1 год 10 месяцев играл с лопаткой. Подошел другой мальчик и взял лопатку. Ваш ребенок укусил его за руку. Родитель другого ребенка возмущен.

Вопросы к родителям: Ваши действия в отношении своего ребенка?

Алгоритм:

Немедленно разнять, не крича. Сказать спокойно: «Кусать нельзя. Другому больно».

Показать эмпатию пострадавшему: подойти к нему вместе с ребенком, погладить, пожалеть («Маша, тебе больно, давай помажем»). Ребенок учится через ваше поведение.

Не наказывать длительно (в этом возрасте не работает). Важно дать ребенку другую форму выражения гнева: «Если ты злишься – ты можешь потопать ногами / сжать кулачки / отойти / сказать "нет" (даже жестом)».

Научить альтернативе: показать, как отодвинуть чужую руку, сказать «моя» или просто уйти с игрушкой. Играть в «кусачие» игры отдельно (кусать резиновую игрушку, а не человека).

Кейс 3 «Бойтса пылесоса / грозы / темноты» (эмоция – страх)

Описание: Ребенок 1,5 лет каждый раз при включении пылесоса начинает плакать, прячется, трясется.

Вопросы: Игнорировать («не бойся, это ерунда»)? Убирать пылесос? Подшучивать («какой ты трусишка»)

Алгоритм:

Не обесценивать страх. Для ребенка он реален.

Не заставлять «привыкать» насильно.

Использовать игровую десенсибилизацию: показывать пылесос выключенным, вместе «покормить» его, посадить на него куклу. Нарисовать пылесос и сделать его смешным.

Дать ритуал: «Скажем пылесосу "пока-пока" и закроем дверь».

Ваш спокойный голос – лучшее лекарство.

4. Практическая часть «Игры и сказки для развития эмоционального интеллекта» (15 мин.)

Педагог-психолог:

– Как мы можем помочь ребенку узнавать и называть эмоции, если он еще не говорит? Через тело, игру и сказки. Сейчас попробуем несколько упражнений.

Упражнение 1. «Лица» (для родителей, потом дома с детьми)

Родителям раздаются зеркала.

Покажите мимикой: радость, удивление, грусть, злость. Постройте рожицу вместе с ребенком перед зеркалом. Годовалые дети обожают гримасничать. Делайте это медленно, проговаривая: «Мама веселая – улыбка. Мама злая – бровки домиком».

Упражнение 2. «Сказка про ежика Пыха» (используя белорусский фольклор)

Педагог-психолог показывает картинки или игрушки.

Вспомним белорусскую сказку «Пых». Кто там прятался под горшком? (Ежик). Почему все боялись? (Не видели, думали – чудовище). Чему учит сказка? Не бояться неизвестного, а сначала узнать. Давайте обыграем с вами: один будет «Пыхом» (сидит под платком), другой – дедом. Дед: «Ой, кто там?». Пых: «Пых-пых!». Дед заглядывает – а там ежик. И облегчение. Ребенок учится переживать страх и разрядку.

Родители разбиваются по парам и проигрывают эту мини-сценку с голосом и движением.

Упражнение 3. «Игра в куклу: пожалей, поссорь, помири»

Возьмите две небольшие игрушки (мишки или куклы). Разыграйте с ребенком короткую историю: «Миша ударил Машу. Маша плачет. Давай пожалеем Машу (погладим). А Мише скажем: "Нельзя драться. Дай Маше мячик." Теперь они помирились, обнялись». После игры спросите ребенка: «Где у куклы грустные глаза? Покажи».

Педагог-психолог подчеркивает: в 1-2 года не ждите от ребенка словесного ответа. Он может показать пальчиком, похлопать, нахмуриться – это уже понимание.

Блок «Родительские ресурсы» (5 мин)

Педагог-психолог:

– Прежде чем учить ребенка эмоциям, давайте вспомним: а как мы сами справляемся с гневом, усталостью, раздражением? Ведь ребенок считывает всё.

Техника «Эмоциональный стакан» (Д. Гринберг)

Представьте, что у вас внутри есть стакан. Его наполняют: недосып, критика, бытовые проблемы. Если стакан переполнен – малейшая истерика ребенка вызовет ваш взрыв. Что делать?

Слить лишнее – выговориться подруге, пройтись 10 минут, выпить чай в одиночестве.

Надеть «кислородную маску» сначала на себя. Ребенку нужен спокойный взрослый.

Упражнение для родителей «Три вдоха» Сделайте глубокий вдох на 4 счета, задержите на 2, выдох на 6. Повторите 3 раза. Запомните это состояние. В момент, когда ребенок злится – вы тоже можете так дышать, не выходя из комнаты.

1. Заключение, рефлексия, раздача памяток (10 мин)

Рефлексия «Микрофон»

Каждый родитель (по желанию) заканчивает фразу: «Сегодня я понял(а), что эмоции моего ребенка...» или «Домой я возьму с собой...».

Благодарность и прощание: Спасибо, что пришли и поделились опытом. Помните: в мире эмоций ваш ребенок – как исследователь без карты. Вы – тот самый спутник, который рядом, не осуждает и подсказывает путь. До новых встреч!

Памятка для родителей «Как помочь малышу понять эмоции: 5 простых правил»

1. Называйте чувство вслух («Ты грустишь, потому что мама ушла»).
2. Будьте зеркалом – показывайте мимику, соответствующую ситуации.
3. Используйте сказки и потешки (белорусские народные: «Пых», «Коза-дереза», «Репка» – обсуждайте, кто боится, кто радуется).
4. Не запрещайте чувства – «Не плачь», «Не злись» – вредные фразы. Лучше: «Я вижу, ты злишься. Давай потопаем ногами».
5. Показывайте свои эмоции экологично – «Я устала и немного сердита. Я посижу 2 минуты, а потом мы поиграем».