



**Муниципальное автономное дошкольное бюджетное  
дошкольное образовательное учреждение муниципального  
образования город Краснодар  
«Центр развития ребенка – детский сад № 115»**

**РОДИТЕЛЬСКАЯ ГОСТИНАЯ  
«В МИРЕ ДЕТСКИХ ЭМОЦИЙ: УЧИМСЯ ПОНИМАТЬ, ПРИНИМАТЬ  
И ПОДДЕРЖИВАТЬ»**

Подготовила:  
Келеш Стелла Александровна,  
педагог-психолог

Участники: родители детей 3–7 лет.

Форма проведения: родительская гостиная

Продолжительность: 1,5 – 2 часа.

**Цель:** Гармонизация детско-родительских отношений через развитие эмоциональной компетентности родителей и обучение их эффективным способам взаимодействия с ребёнком в мире его чувств.

**Задачи:**

1. **Образовательные:** Актуализировать знания родителей о значении эмоций в жизни дошкольника. Познакомить с возрастными особенностями эмоциональных проявлений (кризис 3-х лет, кризис 7-ми лет).

2. **Развивающие:** Обучить навыкам активного слушания, «Я-сообщений» и техникам проговаривания чувств. Отработать приёмы помощи ребёнку в проживании «трудных» эмоций (гнев, обида, страх).

3. **Воспитательные (мотивационные):** Сформировать у родителей мотивацию к принятию эмоций ребёнка, показать ценность эмпатии. Создать атмосферу доверия и поддержки в группе родителей.

**Материалы и оборудование:** стулья по количеству участников, расставленные по кругу; флипчарт или доска, маркеры; карточки с названиями эмоций для игры; бланки с ситуациями для отработки навыков; бумага А4, цветные карандаши/фломастеры; подушка-колотушка или «мешочек для криков»; мягкая игрушка или сердечко (символ); памятки-буклеты для каждого родителя.

### **3. План-конспект тренинга**

#### **I. Вводная часть (15–20 минут)**

Психолог приветствует участников, объявляет тему встречи.

**Упражнение «Знакомство-эмоция»:** родители сидят в кругу. Каждый называет своё имя и показывает (мимикой и позой) ту эмоцию, с которой он пришёл на тренинг сегодня. Остальные пытаются угадать эту эмоцию.

**Цель:** снятие напряжения, включение в тему, диагностика настроения группы.

#### **Принятие правил работы группы:**

- Конфиденциальность (все личное остается здесь).
- Правило «Стоп» (право не отвечать на вопрос).
- Активность и искренность.
- Говорить от первого лица («Я считаю...», «Я чувствую...»).
- Не оценивать высказывания других.

#### **II. Основная часть (60–70 минут)**

##### **1. Теоретический блок «Азбука эмоций» (15 минут)**

##### **Мини-лекция:**

✓ Что такое эмоции? Зачем они нужны? (Сигнальная и регулятивная функции).

✓ Важность проживания эмоций: подавленные чувства ведут к психосоматике и поведенческим проблемам.

✓ Возрастные особенности: эмоциональная нестабильность дошкольника, конкретность мышления («Я чувствую, значит, так оно и есть»).

✓ Четыре базовые эмоции: радость, грусть (печаль), гнев (злость), страх.

### ***Мозговой штурм:***

Ведущий просит родителей продолжить фразу: «Если ребенок плачет (злится, боится), то ему в этот момент нужно...». Запись ответов на флипчарте.

## **2. Практический блок «Инструменты понимания» (30 минут)**

**Упражнение «Зеркало чувств»:** Психолог раздаёт карточки с названиями эмоций (например, «Удивление», «Обида», «Интерес», «Усталость»). Родитель должен изобразить эту эмоцию, а группа — угадать.

**Обсуждение:** Легко ли было показывать? Легко ли угадывать? Так же и дети — они не всегда могут словами сказать, что чувствуют, но мы можем «считать» это по позе, мимике, интонации.

### ***Отработка техники «Активное слушание» (по Ю.Б. Гиппенрейтер):***

**Разбор ситуации:** Ребенок в песочнице: «Он забрал мою машинку! Я больше не буду с ним играть!».

**Ошибочная реакция родителя:** «Не ябедничай, дай сдачи, успокойся, не плачь». (Обесценивание чувств).

**Правильная реакция:** Обозначение чувства + возвращение ему его же фразы в утвердительной форме.

«Ты очень рассержен на Петю, потому что он не спросил твою машинку. Тебе обидно».

**Отработка в парах:** Родители делятся на пары и проигрывают ситуации (один — «капризный ребенок», второй — «мудрый родитель»).

### ***Техника «Я-сообщение»:***

Психолог объясняет разницу между «Ты-сообщением» («Ты меня достал своим ором») и «Я-сообщением» («Я очень устала и меня огорчает шум, мне трудно сосредоточиться»).

**Формула:** Чувство родителя + факт (безоценочно) + желаемый позитивный исход.

**Упражнение:** Перефразировать «Ты-сообщения» в «Я-сообщения» по готовым шаблонам.

## **3. Блок «Скорая помощь» при сильных эмоциях (15–20 минут)**

### ***Работа с гневом:***

**Миф:** Злиться — плохо.

**Реальность:** Злость — это энергия защиты. Нельзя запрещать злиться, можно запрещать кусаться и драться.

**Упражнение «Мешочек для криков»:** демонстрация способов экологичного выплеска гнева (подушка-колотушка, топание ногами, комканье бумаги, рисование «злюки» и ее уничтожение).

### ***Работа со страхом:***

**Совет:** Не стыдить («Не бойся, это ерунда»), а признавать право на страх.

**Арт-метод:** «Нарисуй свой страх и подружись с ним» (дорисовать страху смешные детали: бантик, большие уши, колесики).

## **III. Заключительная часть (15 минут)**

**Рефлексия «Мне сегодня важно было...»:** родителям предлагается закончить фразу: «Сегодня я понял(а)...», «Я возьму в свою семейную копилку...», «Самым трудным для меня было...».

**Памятка для родителей:** раздача заранее подготовленных буклетов с кратким содержанием тренинга: 5 шагов как помочь ребёнку успокоиться, список книг для чтения с детьми об эмоциях, памятка «Чего нельзя делать, когда ребёнок злится».

**Прощание:** ритуал прощания. Например, передавая по кругу мягкое сердечко, каждый желает соседу что-то тёплое.

### ***Предполагаемые результаты***

- Родители узнают о природе детских эмоций и их возрастных особенностях.
- Освоят на практике техники активного слушания и «Я-сообщений».
- Научатся видеть за «плохим» поведением ребёнка его чувства и потребности.
- Получат конкретные инструменты для помощи ребёнку в состоянии стресса.
- Укрепят веру в свои родительские компетенции.