

ТРЕНИНГ «ДЕТИ И РОДИТЕЛИ».

Цель тренинга: профилактика неблагополучия детско – родительских отношений.

ХОД ТРЕНИНГА

1.Подготовительная часть.

1) *Приветствие «Имя наоборот», «Комплимент».*

Психолог:

- Здравствуйте, уважаемые родители. Я рада вас видеть на тренинге «ДЕТИ И РОДИТЕЛИ». Цель тренинга: создание условий для гармонизации детско – родительских отношений. Я предлагаю поздороваться. Скажите свое имя, а затем это имя проговорите наоборот. И для поднятия настроения я предлагаю вам сделать комплимент своему соседу справа.

2) *Упражнение на целеполагание «Правила и ожидания» (сидя в кругу).*

Психолог:

- Сегодня я предлагаю поговорить о том, какие трудности испытывают родители в процессе воспитания своих детей, какие ошибки допускают родители, используя неконструктивные стили общения.

- Сначала мы выработаем правила, которые действуют в группе на тренинге. Родители высказывают свое мнение и выбирают наиболее актуальные правила.

1. На тренинге используем «Я- Высказывание» (то есть говорим от своего имени, от 1- ого лица). 2. Правило «Стоп» (если человек не хочет говорить на

данную тему, ему тяжело, он не готов, то может сказать: «Стоп!» и не вступать в диалог).

3. Правило «Без оценок» (никто никого не оценивает, а говорит о собственных чувствах и переживаниях).

4. Правило «Слушаю и не перебиваю».

5. Правило «Здесь и сейчас» (то, что говорится здесь на тренинге останется в этой комнате, это важно здесь и сейчас, информацию, полученную на тренинге не разглашаем).

6. Правило «Искренность». Психолог:

- С каким настроением сегодня пришли, готовы ли работать в полную силу или вам не хочется работать, а хочется просто смотреть (высказывается каждый участник).

- Хочу вам напомнить, что чем больше вы отдаете группе, тем больше получаете для себя. Чем активнее участвуете в тренинге, тем больше полезного останется у вас после занятия.

- Скажите, пожалуйста, актуальна ли для вас эта тема. Почему?

- Что вы ждете от тренинга? (изменение настроения, пообщаться с другими родителями, стать увереннее в себе, в общение с детьми, освоить новые упражнения, которые помогут в дальнейшей работе).

3)Игра «Стул» (сидя в кругу, стульев на 1 меньше, чем участников, в движении). Психолог стоит в центре круга и говорит: «Я задаю одно свойство и у кого оно есть, тот должен поменяться местами. Кто не успел, становится ведущим: Возможные варианты:

3

- У кого хорошее настроение.

- Кто находит в большинстве случаев общий язык с детьми.

- Кто часто ходит на родительские собрания.

- Кто любит играть со своими детьми.

2. Основная часть.

2.1 ИГРА «Вспомним детство».

Психолог кидает мяч, а родитель ловит его и отвечает на вопрос.

-Вы были послушным ребенком?

-Отбирали ли вы игрушки у детей из группы?

-Вы посещали детский сад? Помните ли вы как зовут ваших воспитателей?

-Ругали ли вас взрослые за то, что вы плохо кушаете?

Ваше любимое блюдо в детском саду было...(вопрос для всех)

-Помните ли вы свою любимую игрушку в детстве? Чем она вам запомнилась?
(вопрос для всех)

-Всегда ли родители покупали вам то, что очень хотелось? Если нет, то как вы себя вели?(вопрос для всех)

-Как ласково вас называли родители, когда вы были ребенком? (вопрос для всех)

-Нравилось ли вам убирать свои игрушки? (вопрос для всех)

-Мечтали ли вы в детстве поскорее вырасти, чтобы можно было делать то, что хочешь?

-Что из детства вам запомнилось больше всего? (вопрос для всех)

Из ваших ответов можно сделать вывод, что в детстве мы взрослые были веселыми, задорными, иногда капризными и непослушными, любознательными шалунишками. Но мы знали и чувствовали, что рядом с нами всегда наши родители – добрые и строгие, внимательные и терпеливые, мудрые, красивые, а главное – ЛЮБЯЩИЕ. Главная потребность ребенка в дошкольном возрасте (чтобы он рос и развивался в норме) – чтобы его любили, принимали и уважали.

2.2 Упражнение «Недетские запреты».

- Возьмите листок и напишите в столбик отрицательные качества вашего ребенка, которые вам очень не нравятся. Вслух эти качества вы будете называть только по желанию, поэтому пишите искренне.

- Что вы делаете, когда ребенок проявляет эти качества? (кричу, наказываю, делаю замечание, пытаюсь отвлечь, делаю наоборот, чтоб неповадно было, беседую с ним). В большинстве случаев в подобных ситуациях родители используют неконструктивный стиль общения.

В редких случаях взрослый остается терпеливым, внимательным, справедливым и спокойным. Обычно он вообще не знает, как правильно поступить в такой ситуации и просто от бессилия или незнания запрещает ребенку что – либо делать. Давайте поставим себя на место ребенка и почувствуем, что он испытывает при этом. Выбирается один участник и садится на стул в центре круга. Он «ребенок». Все остальные по одному подходят к нему и говорят, что они ему запрещают делать.

4

При этом ленточкой завязывают ту часть тела, которой касался запрет. Например, родитель говорит: «Не кричи», - завязывает рот, «Не бегай», - завязывает ноги. После того, как выскажутся все участники, сидящему предлагается встать. Так как он не сможет встать, то его нужно развязать. Для этого каждый участник подходит к ленте, которую завязал, и снимает запрет, то есть говорит, что делать можно. Таким образом, суть запрета остается. Например: «Не кричи – говори спокойно», «Не разбрасывай игрушки – убери за собой».

Рефлексия упражнения. Вопросы «ребенку».

- Что вы чувствовали, когда «родители» сковывали, ограничивали вашу свободу? Ограничение какой части тела вы ощутили наиболее остро?

Вопросы родителям: «Почему не смог встать ребенок? Скажите, как чувствует себя ребенок, когда получает столько запретов. Что вам хотелось развязать в первую очередь? Что вы чувствуете сейчас? Вам было легче завязывать или развязывать ленты? Эффективны ли в жизни такие вот запреты?»

2.3 Упражнение «Как поступить?» (работа в группах).

- Разделитесь на три группы, вашему вниманию будут представлены 3 конфликтных ситуации родителя и ребенка. Внимательно прочитайте описание жизненных ситуаций и расскажите, как вы будете себя вести в подобных случаях?

1 ситуация.

Подходя к дому, вы встречаете собственного сына: лицо измазано, пуговица оторвана, рубашка вылезла из брюк. Прохожие оглядываются, улыбаются, вам же неприятен вид сына и немного стыдно перед соседями. Однако ребенок ничего не замечает, он прекрасно провел время, а сейчас рад встрече с вами.

2 ситуация. Малыш с энтузиазмом катает по полу свою машинку. Вы торопитесь на работу, сын мешает, путается под ногами, одним словом, раздражает вас.

3 ситуация. Ребенок разбросал игрушки и не убирает. Вы пошли и нечаянно наступили на игрушку.

Родители озвучивают свои варианты. Психолог делает вывод.

- Таким образом, родители предпочитают говорить о ребенке, ругать его, стыдить, используя при этом «ТЫ – ВЫСКАЗЫВАНИЕ». Например: «Ну что у тебя за вид?», «Перестань тут ползать, ты мне мешаешь», «Почему ты опять ленишься, не убираешь за собой игрушки. Меня ждешь?» В таких ситуациях психологи советуют пользоваться следующими правилами:

1. Если ребенок вызывает у вас своим поведением отрицательные переживания, сообщите ему об этом.
2. Когда вы говорите о своих чувствах ребенку, говорите от первого лица. Сообщите о себе, о своем переживании, а не о нем, не о его поведении.

5

«Я – СООБЩЕНИЕ» имеет ряд преимуществ перед «ТЫ – СООБЩЕНИЕМ»:

1. Оно позволяет вам выразить свои негативные чувства в необидной для ребенка форме. Некоторые родители стараются подавлять вспышки гнева, чтобы избежать конфликтов. Однако, это не приводит к желаемым результатам.
2. «Я – СООБЩЕНИЕ» позволяет ближе узнать нас, родителей. Нередко мы закрываемся броней «авторитета», который стараемся поддерживать во что бы то ни стало. Мы носим маску «всезнающего взрослого» и боимся ее приподнять.
3. Когда мы открыты и искренни в выражении своих чувств, дети ствновятся искреннее в выражении своих. Дети начинают чувствовать: взрослые им доверяют, и они тоже могут им довериться.

4. И последнее, высказывая свое чувство без приказа или выговора, мы оставляем за детьми возможность самим принять решение. и тогда – удивительно – они начинают учитывать наши желания и переживания.

Эти правила позволят вам найти более эффективное решение конфликтных ситуаций с детьми.

Используйте чаще в общении с детьми «Я – ВЫСКАЗЫВАНИЯ».

Итак, вот варианты наиболее эффективных ответов взрослых:

1 ситуация.

- **Я** не люблю, когда дети ходят растрепанными, и **мне** стыдно отвзглядов соседей. Давай я помогу тебе привести себя в порядок.

2 ситуация.

- **Мне** трудно собираться на работу, когда под ногами кто – то ползает, и **я** все время спотыкаюсь. Поиграй, пожалуйста, в другом месте пока я собираюсь.

3 ситуация.

- **Мне** больно от того, что не убраны игрушки, и **я** неуютно себя чувствую в такой неприбранной комнате. Давай я помогу тебе убраться. (Сможешь ты убрать комнату сам или тебе помочь?)

2.4 Упражнение «Мой любимый ребенок».

- Возьмите в руки лист, на котором вы писали отрицательные качества своего ребенка. Напротив каждого отрицательного качества напишите положительное качество. Их может быть больше, чем отрицательных. Зачитайте эти качества вслух. Я желаю вам, чтобы эти хорошие качества чаще проявлялись в ваших детях. Для этого общайтесь со своими детьми «на равных», будьте ему товарищем и другом, будьте внимательным и терпеливым в общении со своими сыном, дочкой.

2.5 Продуктивная деятельность: создание подарка своему ребенку.

- Сейчас наступила дождливая осень. На улице холодно и пасмурно. Я предлагаю вам сейчас добавить в пасмурную осень немного тепла от ваших горячих сердец. Сделайте подарок – сюрприз своему ребенку.

6

Это может быть рисунок, поделка или вы просто напишите несколько добрых слов своему сыночку или доченьке. Каждый родитель делает сюрприз своему ребенку.

3. Заключительная часть.

1) *Подведение итогов, получение обратной связи:*

- Оправдались ли ваши ожидания от тренинга. Если нет, то почему?

2) Рефлексия занятия:

- С каким настроением уходите с тренинга? Какие чувства и эмоции испытывали на протяжении встречи? Какое упражнение понравилось больше других? Какое упражнение давалось с трудом, почему? Может какой – то момент в занятии вызвал у вас наиболее яркие эмоции: положительные или отрицательные, почему, как вы думаете? Что взяли полезного для себя из нашей встречи?

- Уважаемые родители, мне было очень приятно сегодня с вами общаться. Я надеюсь, что каждый из вас что-то важное и полезное взял для себя, положил, так сказать в родительскую копилку. Спасибо большое за активное участие и теплую комфортную обстановку на встрече. Всего доброго. На этом наша встреча завершена.

- И от меня вам на память о нашем тренинге вот такой подарок. (Каждому родителю раздаю стихотворение).