

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Когалыма «Колокольчик»

Тренинг для родителей
на тему:
«Тропинки родительской мудрости»

Педагог-психолог
Воробьева Г.Ф.

г. Когалым, 2018г.

Цель: обучить родителей эффективному взаимодействию со своими детьми.

Задачи:

1. Сформировать у участников занятия желание освоить секреты родительского мастерства и научить любить своего ребенка.
2. Способствовать тому, чтобы родители по – настоящему захотели научиться глубоко рефлексировать процесс воспитания, увидеть несомненную пользу для себя в эффективном взаимодействии со своим ребенком.
3. Помочь молодым семьям растить ребенка имеющего самоуважение и уверенность в себе, отработывая техники по освоению родительского мастерства, чтобы уметь дать своему ребенку абсолютную убежденность в том, что родители его любят всем сердцем, безоговорочно, вне зависимости от того, что малыш делает и что происходит вокруг.

Материал: цветная бумага, ножницы, клей, фломастеры; плакат «Пейзаж», стикеры в форме стопы, клубочек, шесть платочков.

Ход проведения.

1. Упражнение «Знакомство».

Цель: содействие сплоченности в группе, создание доброжелательной атмосферы.

Психолог. Доброго день, уважаемые родители! Сегодня мы с вами пообщаемся в тесном, семейном кругу, ведь детский сад - это одна большая, дружная семья. Но сначала нам нужно познакомиться поближе. Сделаем это с помощью презентации. Перед вами на столах есть цветная бумага, ножницы, клей, фломастеры и т.д. Ваша задача - за 5 минут создать рисунок или аппликацию, которые рассказали бы нам о вашей семье. *Затем вы называете свое имя, демонстрируете результаты творчества и говорите несколько слов о членах своей семьи.*

2. Правила работы в группе.

Цель: акцентирование участников на соблюдении правил работы в группе и регламентации работы.

Психолог. Чтобы наша встреча была продуктивной, нужно придерживаться определенных правил.

1. Доверительный стиль общения (одно из его отличий — называние друг друга на «ты», что психологически уравнивает всех членов группы и ведущего) .
2. Общение по принципу «здесь и теперь» (говорить только о том, что волнует участников в данный момент, и обсуждать то, что происходит в группе)
3. Активно участвовать в происходящем, контактировать как можно с большим количеством участников группы
4. Конфиденциальность (происходящее на занятии не выносится за пределы нашей группы).

3. Ожидания.

Цель: определение ожиданий участников от работы в группе.

Психолог. Уважаемые родители! Перед вами стикеры, вырезанные в форме отпечатка стопы. Запишите на них свои надежды и ожидания от нашей встречи. Далее следует озвучить их и прикрепить к плакату «Пейзаж», на котором изображена тропинка, протянувшаяся от дома к холму Родительской Мудрости. Стикеры надо прикрепить в начале пути, то есть около дома.

4. Упражнение «Солнышко светит на тех, кто...».

Цель: формирование рабочего настроения, повышение настроения, развитие сплоченности коллектива.

Инструкция: «Я предлагаю встать и обняться тем, на кого светит солнышко. Итак, солнышко светит на тех, кто:

- формирует в детях чувство высокого самоуважения и уверенности в себе (это главное в семье в воспитании);

- поддерживает домашний климат, в котором ребенок чувствует, что он любим самым важным человеком в его жизни – мамой;
- использует контакт глаз (10 минут);
- использует физический контакт;
- использует прием активного слушания;
- читает литературу по вопросам воспитания (например, Кэмпбелл Р. «Как на самом деле любить детей», Гиппенрейтер Ю. «Общаться с ребенком. Как?»);
- иногда для ребенка становится Карлсоном, который живет на крыше;
- имеет друзей детства;
- считает себя счастливым.

5. Упражнение «Что значит любить своего ребенка?».

Цель: способствовать осознанию и осмыслению любви к ребенку.

Инструкция: «Скажите, а что значит, в вашем понимании, любить своего ребенка?».

Возможные ответы: забота о ребенке, интересоваться его жизнью, возить его отдыхать, покупать ему вещи и еду, говорить: «Я тебя люблю».

Краткий итог. Да, именно слова «Я тебя люблю» хочет слышать ребенок из уст своих самых близких людей. Это очень важные слова, они питают все существование ребенка. Их необходимо слышать каждому человеку в своей жизни, и не раз.

6. Упражнение «Почему не любят?».

Цель: определение причин «нелюбви» родителей к детям.

Инструкция: «Скажите, почему некоторые родители не любят своего ребенка?»

Возможные ответы:

1. Ребенок был незапланированным. Родители его не ждали, хотели пожить в свое удовольствие. И вот теперь он им не очень нужен. Или они мечтали о мальчике, а родилась девочка.
2. Ребенок оказывается в ответе за нарушенные супружеские отношения (похож на отца, с которым мать в разводе, и некоторые жесты или выражения лица вызывают у неё глухую неприязнь).
3. Родители стремятся компенсировать свои жизненные неудачи, неосуществившиеся мечты или желают доказать супругу и всем домашним свою крайнюю необходимость, незаменимость, тяжесть бремени, которую приходится нести.

Краткий итог. Вследствие вышеперечисленных причин у ребенка могут возникнуть негативные эмоциональные проявления.

7. Упражнение «Мне в воспитании ребенка помогает...».

Цель: способствовать осмыслению собственных ресурсов, помогающих в воспитании ребенка.

Инструкция: «Предлагаю вам по кругу закончить фразу «Мне в воспитании ребенка помогает...».

8. Упражнение «Клубочек».

Цель: рефлексия родительских чувств по отношению к ребенку.

Инструкция: Родителям предлагается произнести имя, ласковые слова, которыми называют ребенка в семье, при этом перекатывая клубочек друг другу. Упражнение повторяется 2-3 раза.

Резюмирование: Как мы обычно хвалим ребенка? Молодец! Как красиво! Ты сегодня такой хороший! Похвала может быть подъемной – прямой, косвенной, фантастической, какой угодно, лишь бы она подняла уверенность в себе, чтобы дело, поведение, требуемое от ребенка, окрасилось для него радостью, представилось привлекательным и достижимым. Вдохновляйте любым способом. Кроме шаблонов, годится все. И, совсем замечательно, если вы, не оценивая, опишите словами то, что произошло, что вы увидели. Например: после хождения с 5-ти летним сынишкой по магазину скажите: «Я высоко ценю твою помощь в супермаркете. То, как ты ставил пакеты с молоком в корзину. Ты мне здорово помог!». Истинная любовь – это любовь ни за что и несмотря ни на что. Замена оценки на описание освобождает детей от тяжелого груза, приносит облегчение и способствует развитию. Так какие же слова ласкают душу:

Ты самый любимый (любимая)!

Ты очень многое можешь!

Что бы мы без тебя делали!

Я радуюсь твоим успехам!

Какое счастье, что ты у нас есть!

- Что значит принимать ребенка безусловно? (ответы участников)

Это значит любить его просто потому, что он есть, ведь когда он родился, родители ничего от него не требовали и не ждали. Они просто хотели, чтобы он был здоровым и счастливым, улыбались ему, качали его, обращали на него внимание всякий раз, когда это было ему необходимо. А сейчас он подросток, и отношение к нему меняется. Но, бывает, настолько, что трудно поверить, что он для родителей в радость.

9. Упражнение «Шесть платочков».

Цель: способствовать осознанию родительского опыта, особенностей повседневных отношений с ребенком.

Инструкция: Приглашается один доброволец, который будет играть роль ребенка. Затем рассказывается следующая история:

Ты мой маленький ребенок. Мы спешим с тобой в детский сад. А ты очень энергичный, любознательный, задающий кучу вопросов ребенок

- Мама, а что там такое, посмотри! – говоришь ты.
- Некогда, смотри под ноги, вечно спотыкаешься! Что ты крутишь головой! Перестань глазеть! – я тебе отвечаю. (*Завязываю глаза платочком*)

Мы бежим дальше, и я встречаю по дороге свою подругу и быстро обмениваюсь с ней последними новостями. Ты внимательно слушаешь, а потом говоришь:

- Мама, а кто такой дядя Юра?
- Ты что вмешиваешься во взрослый разговор? И вообще ты чего уши развесила, как не стыдно! Закрой свои уши! (*Завязываю платочком уши*)

Я прощаюсь с подругой, и мы с ребенком бежим дальше.

- Мам, а меня Машка ждет в детском садике, которая...
- Отстань! Ты что разболталась, некогда сейчас, мы опаздываем! Можешь ты помолчать! Закрой рот! (*Завязываю платочком рот*)

Ребенок уже молчит, но начинает на ходу поднимать какую-то веточку. Я кричу:

- Что у тебя за руки, что ты их все время куда-то суешь, не можешь без этого! Выброси сейчас же! Убери руки! (*Завязываю руки платочком*)

Но тут ребенок начинает скакать, задирает ноги. Я в ужасе кричу на неё.

- Ты где этому научилась? Это что такое? Перестань дрыгать ногами! Стой смирно! (*Завязываю платочком ноги*)

Ребенок начинает хныкать. Я кричу на неё:

- Что реवेशь?! Что ты плачешь, я тебя спрашиваю? Нечего реветь! Позоришь меня! Я кому сказала – перестань реветь, ты слышишь меня! (*Завязываю платком сердце*).

Краткий итог и обсуждение. Спросить у «ребенка» и участников, какой платок хочется развязать в первую очередь и почему?

Что чувствовал и о чем думал «ребенок» на протяжении всего действия?

Вот в какое состояние мы вгоняем своего ребенка, преследуя благородные цели воспитания. Ребенку невыносимо слышать такие слова от мамы и папы, да и от других людей. Что тогда делать? Как себя вести? Что предпринять?

- Если вы видите своего ребенка в таком состоянии, первое, что вы можете и должны сделать, - это обнять его, прижать к себе и держать возле себя столько, сколько нужно ребенку (обнять «ребенка»). Когда ему будет достаточно, он сам отойдет. При этом ни в коем случае вы не похлопываете по спине, не поглаживаете мол «все пройдет».

Психологи рекомендуют обнимать своего ребенка несколько раз в день: 4 раза – необходимо просто для выживания, а для хорошего самочувствия, интеллектуального развития – 12 раз в день.

Рефлексия

Психолог. Наша встреча завершается, поэтому давайте определим, сбылись наши ожидания. Если да, необходимо переставить стикеры на холм Родительской мудрости, если же ожидания сбылись частично - ставьте стикеры на тропе между домом и холмом.

Упражнение «Аплодисменты».

Цель: снятие эмоциональной усталости, улучшение настроения.
Психолог. Мы с вами хорошо поработали. И в завершение я предлагаю представить на одной ладони улыбку, на другой - радость. А чтобы они не ушли от нас, их надо крепко-накрепко соединить в аплодисменты.

Я вам сегодня даю домашнее задание – обнять всех, кто живет с вами в доме, и проследить за реакцией домашних, а также за своими чувствами. Можно что-нибудь сказать, если захочется.

До свидания, до новых встреч!