

**Публикуется в авторской редакции.
Ответственность за соблюдение законодательства
об авторских правах несет автор.**

Тренинг «Дорога родительской любви»

Автор-составитель:

Юхненко Елена Анатольевна,

педагог-психолог МБУ д/с № 76 «Куколка» г.о. Тольятти Самарской области

Цель: способствование улучшению детско-родительских отношений и формирование навыков эффективного взаимодействия с ребенком.

Задачи:

- расширить психологические знания родителей о способах эффективного общения с ребенком;
- познакомить родителей с теорией Э.Берна. «Я — взрослый, Я — родитель, Я — ребенок»;
- создать благоприятную атмосферу в группе, установить доброжелательные отношения, дать возможность увидеть и почувствовать, что у всех родителей одинаковые переживания;
- создать поле идентичности, согласия;
- улучшение рефлексии своих взаимоотношений с ребенком;
- использование психологических техник в общении родителя с ребенком;
- улучшение психоэмоционального состояния родителей.

Ожидаемые результаты:

- повышение уровня родительской компетентности в вопросах воспитания детей,

- приобретение родителями навыков конструктивного взаимодействия с детьми,

- оптимизация детско-родительских отношений.

Участники: родители детей ДОО.

Продолжительность: 2 часа.

Место проведения: музыкальный зал.

Тренинг может быть самостоятельным мероприятием или входить в содержание более масштабного мероприятия, например, Недели психического здоровья.

Педагог-психолог: Здравствуйте, уважаемые родители! Спасибо за то, что вы нашли время и пришли на нашу встречу. Сегодня мы обсудим, какие общие задачи воспитания стоят перед родителями и какими должны быть отношения между родителями и детьми.

А сейчас предлагаю для начала познакомиться.

Упражнение «Давайте познакомимся»

Оборудование: карты из серии «Познакомимся поближе» (вопросы о личных убеждениях, характере и жизненных взглядах).

Участники вытягивают карту, вопрос с карты нужно задать минимум троим родителям.

Рефлексия:

- Со всеми ли участниками было комфортно общаться?
- Были ли одинаковые ответы на один и тот же вопрос?
- Какой вывод Вы сделали из этого упражнения?

Упражнение «Ваши ожидания от встречи»

Психолог: предлагаю написать на стикере, с какими ожиданиями вы пришли. На какие вопросы хотели бы получить ответы?

Упражнение «Ассоциации»

Наша цель воспитать счастливого ребенка. Кто может воспитать счастливого ребенка? Кто такой счастливый ребенок? Кто такой эффективный родитель? На эти вопросы мы ответим, поработав в группах.

Инструкция: группа делится на 2 команды.

1 команда: Напишите свои ассоциации, когда вы слышите слово «счастливый ребёнок».

2 команда: Напишите свои ассоциации, когда вы слышите слово «эффективный родитель».

Обсуждение.

Самые важные учителя для детей — родители. Родительский дом — это первая школа для ребенка. Семья оказывает огромное влияние на то, что малыш будет считать важным в жизни, на формирование его системы ценностей. Сколько бы человек не прожил, он время от времени обращается к опыту из детства, к жизни в семье: «чему меня учили отец и мать».

Я предлагаю вашему вниманию посмотреть видеоролик «Счастье — это просто» (Автор видеоролика Алиса Пашкова).

Рефлексия.

- Что вы чувствуете сейчас?
- Какие чувства вы испытывали во время просмотра видеоролика?
- Захотелось что-нибудь сделать?
- Изменили ли вы мнение о своих отношениях со своим ребенком?

Психолог: Зачастую родители, делая замечания малышам в опасных для их жизни ситуациях, используют неверную тактику. Вместо того чтобы сказать ребенку, что нужно сделать, родители говорят ему, что делать не надо.

В результате ребенок не получает нужной информации, а слова взрослого провоцируют его делать наоборот (Например. Что будет делать ребенок на слова: «Не подходи к телевизору!»).

Задание 1

Подумайте, пожалуйста, в течение 1 минуты, как можно продолжить фразу «**Мой ребенок ...**»

А теперь свяжите эту фразу с чертами характера своего ребенка и в течение 5 минут письменно 10 раз продолжите ее в разных вариантах,

указывая черты характера вашего ребенка. Например: «Мой ребенок аккуратен», «Мой ребенок невнимателен».

Осталась 1 минута, вам необходимо завершить работу.

Посмотрите на качества, которые вы написали. Разделите их на две группы:

1-я — те, которые вас устраивают в вашем ребенке;

2-я — те, которые вы бы хотели изменить в нем.

Посмотрите, каких качеств больше — положительных или отрицательных? Выберите, с какими из отрицательных качеств вы хотели бы сейчас поработать, отметьте их для себя. Отложите на время свои листочки.

Задание 2

Теперь я предлагаю вам обратиться к своему житейскому опыту. Представьте, что вы сейчас находитесь перед большим современным супермаркетом. В нем три этажа:

- *на 1-м этаже* продаются товары с заведомым браком, низкого качества;
- *на 2-м этаже* — обычные товары средней цены и качества;
- *на 3-м этаже* продаются самые лучшие, качественные, добротные, шикарные вещи.

На каком этаже вы бы хотели приобретать товар? (*Родители отвечают по очереди.*)

Когда у нас появляется ребенок, мы всегда хотим, чтобы он соответствовал «третьему этажу» — был умный, добрый, посещал музыкальную школу или школу с углубленным изучением иностранного языка. Может быть, воплотил наши несбывшиеся мечты ...

Но, к сожалению, в жизни так не бывает. **Каждый ребенок уникален. В нем есть что-то от 1-го, 2-го и 3-го этажа.**

И ваш ребенок не исключение, вы убедились в этом. В нем есть то, что вам нравится, и то, что вы бы хотели изменить.

Задание 3

Работа проходит в группах по 5–6 человек. Группы делятся по любому признаку — на усмотрение психолога.

Посмотрите на качества, которые вы выделили в своем ребенке, требующие, по вашему мнению, изменения. Выберите два из них, которые являются для группы более или менее общими.

Я предлагаю вам сейчас прорекламирровать эти качества с целью их продажи — то есть в этих качествах, чертах характера надо найти положительные моменты и рассказать об этом так, чтобы другие группы захотели их купить. Время для работы — 10 минут. *(Предупредить группу, когда пройдет половина времени и за минуту до окончания работы.)* Внимание! Сейчас я предлагаю вам выбрать выступающего и прорекламирровать качества характера, с которыми вы работали в группах. *Один человек от группы представляет рекламу, участники других групп помечают у себя те качества, которые они захотели приобрести.*

Сейчас я предлагаю желающим по кругу назвать качества, которые они решили приобрести, по возможности прокомментировав причину своего выбора (например: упрямство, так как это близко к настойчивости...).

Задание 4

Обсуждение в кругу:

- Легко ли вам было выполнять эту работу?
- В чем сложность?
- Увидели ли вы что-то новое в этом качестве, черте характера?
- Согласны ли вы с тем, что эти черты характера нужны в жизни человека?
- Насколько после проделанной работы вы их принимаете?

В процессе обсуждения психолог подводит участников группы к пониманию того, что все эти качества необходимы в жизни каждого человека.

Родительский практикум «Установи контакт правильно»

Цель: учиться технике активного слушания, технике Я-сообщения.

Процедура проведения: родителям раздается список ситуаций. Задача родителей придумать высказывание. Например: ребенок смотрит мультики, и не хочет идти купаться и спать. Родитель: «Я понимаю, как тебе хочется еще посмотреть. Я на твоём месте тоже бы хотел долго смотреть мультфильмы. Но сейчас уже поздно, и для тебя будет полезно пойти умыться и спать».

-Отказывается идти в детский сад.

-Плачет и не хочет идти спать.

- В магазине просит игрушку, устраивая истерику.

-Отказывается самостоятельно одеваться.

-Не убирает после игры за собой игры и игрушки.

Родители заполняют таблицу. Затем участники делятся на пары «родитель-ребенок». Проигрывают ситуацию. Остальные обсуждают, согласны ли они с формулировкой предыдущей пары. И так каждый поиграет в ролевые игры.

Ситуации и слова ребенка	Чувства ребенка	Ваш ответ (используете технику активного слушания)

Рефлексия:

-Что было особенно трудно?

-Что еще хотели бы узнать?

Упражнение «Желаемые качества вашего ребёнка»

А теперь опишите, каким вы хотите видеть вашего ребёнка и почему?

- **послушный;**
- умеет сам одеваться;
- не капризничает;
- не дерётся;
- хорошо засыпает;
- добрый;
- общительный;
- ласковый;
- смелый;
- умный;
- умеет постоять за себя;
- хорошо говорит;
- любит рисовать;
- любит лепить;
- любит, когда ему читают;
- здоровый;
- умеет найти для себя занятие;
- любознательный;
- помогает взрослым;...

Давайте подробнее остановимся на таком качестве, как **послушание**.

Что подразумевает каждый из вас, говоря: «Да, мой ребёнок, послушный»; т.е. какой? Назовите возможные причины, по которым вы хотели бы воспитать это качество в своём ребёнке.

- Сейчас мы с вами рассмотрим понятия и определим, для чего ребёнку нужно быть послушным (зачитывается предложение и психолог распределяет их в два столбика на доске):

- чтобы ребёнок не мешал взрослому заниматься своими делами;
- учился учитывать интересы других людей;

- приучался к порядку, дисциплине;
- предотвращать возможные негативные последствия непослушания для личной безопасности ребёнка;
- иметь возможность его чему-то научить;
- чтобы он умел соблюдать режим;
- не конфликтовал со сверстниками;
- был управляемым.

При воспитании тех или иных качеств, следует понять, с какой целью вы их воспитываете в своих детях. С целью ввести ребёнка в социум, развить положительные личностные качества или же с целью удобства и выгоды для себя.

Послушание ребёнка для удобства взрослого или для развития ребёнка?
За каждой из формулировок скрываются разные ценности:

Удобства взрослого	Ценности развития ребёнка

Психолог: Уважаемые родители, в ситуациях, когда Вы будете сердиться на ребенка, вспомните, что Вы взрослый, и можете спокойно предложить альтернативное действие. И вспомните, что вами сейчас движет, ваше удобство, или ценность развития ребенка.

Упражнение «Солнце любви»

Каждый участник рисует на листке бумаги солнце, в центре которого пишет имя ребенка. На каждом лучике солнца необходимо перечислить все прекрасные качества своих детей.

Затем все участники демонстрируют свое «солнце любви» и зачитывают то, что написали.

Предлагаю вам взять это Солнышко домой. Пусть теплые лучики его согреют сегодня атмосферу вашего дома. Расскажите вашему ребенку о том, как вы оценили его качества — подарите ребенку теплоту, ласку и внимание.

Рефлексия

Психолог: Наша встреча завершается, поэтому давайте определим, сбылись ли ваши ожидания. Если да, наклейте стикеры на дороге Родительской любви. Путь по дороге родительской любви не заканчивается, шагайте вместе со своими детьми с любовью, заботой и надеждами. Счастливого пути!

По окончании встречи родители с ведущим пьют чай за круглым столом!

До новых встреч!

Список литературы

1. Амонашвили Ш.А. Как любить детей. Опыт самоанализа. — М.: Школа «Понимания», 2013.
2. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребёнком. Как? — М.: Аст, 2008.
3. Тренинг для родителей «Связующая нить» [Электронный ресурс] Сообщество «Педагоги-психологи». URL: https://vk.com/topic-59899136_39032691