

## **ТРЕНИНГ гармонизации детско-родительских отношений «Я понимаю своего ребенка»**

**Цель:** обучение родителей способам эффективного взаимодействия с детьми, гармонизация детско-родительских отношений.

**Задачи:** - Оптимизация форм родительского взаимодействия в процессе воспитания. - Формирование у родителей навыков психологической поддержки детей. - Повышение родительской компетентности в вопросах воспитания дошкольников.

**Методы и приёмы:** игровые методы (игры и упр-я), беседа, лекция, групповые обсуждения, элементы арттерапии, коммуникативные игры, релаксационные техники, телесно-ориентированные игры, притча, игры на сплочение группы.

**Материалы и оборудование:** листы бумаги формата А4, карандаши, лента, пословицы, разрезной информационный материал «я говорю» - «я-чувствую», музыкальное релаксационное сопровождение, видеоролик «Что такое счастье», мультимедийная презентация.

**Категория:** родители

**Время проведения тренинга:** 1, 5 – 2 часа

**Список литературы:**

- 1.Бенилова С.Ю. Доброжелательные взгляды на общение с детьми. М., 2002.
- 2.Марковская И.М. Тренинг взаимодействия родителей с детьми. – СПб.: Речь, 2005.
- 3.Синягина Н.Ю. Психолого-педагогическая коррекция детско-родительских отношений. М.: Владос, 2001.
- 4.Турлыгина Д.Л., Матвеева М.В. Практические рекомендации для специалистов по проведению совместных занятий родителей с детьми. – М., 2011.
- 5.Хухлаева О.В. Практические материалы для работы с детьми 3 – 9 лет. Психологические игры, упражнения, сказки. – М.: Генезис, 2006.
- 6.Хухлаева О.В., Хухлаев О.Е., Первушина И.М. «Тропинка к своему Я: как сохранить психологическое здоровье дошкольников». – М.: Генезис, 2005.
- 7.Черняева С.А. «Психотерапевтические сказки и игры». Серия: «Арт-терапия», СПб., 2004.

**ХОД ТРЕНИНГА:**

**1. «Вводное слово».**

Психолог приглашает родителей (12-16 участников) занять места на стульях, расположенных по кругу.

«Здравствуйте, дорогие родители! Искренне рада видеть вас. Семья – самое главное в жизни для каждого из нас. Именно в семье мы учимся любви, заботе и уважению. Мы сегодня собрались с вами для интересной и познавательной работы, которая поможет нам лучше узнать и понять наших детей».

## **2. «Принятие правил работы в группе».**

Для начала давайте примем правила работы в нашей группе. Психолог напоминает о групповых правилах (активность, открытость, доброжелательность, конфиденциальность, уважение к говорящему).

## **3. Упражнение «Приветствие».**

Участникам предлагается по очереди представиться: «Здравствуйте, меня зовут...В детстве я был(а)...» Это упражнение помогает участникам лучше познакомиться, кроме того, способствует активизации детского эго-состояния родителей, что создает базу для дальнейшей работы.

## **4. Упражнение «Перебежки».**

Необходимо встать и поменяться местами тем, кто часто играет с ребенком;

- те, у кого дома есть кошка;
- те, кто любит ходить в кино;
- те, у кого один ребенок;
- те, кто любит танцевать;
- те, у кого в семье есть мальчик и девочка;
- те, кто любит синий цвет;
- у кого хорошие отношения с детьми.

## **5. Упражнение «Солнце любви».**

Мы живем с вами в очень активное время. Мир вокруг кружится и изменяется. Нередко мы что-то не успеваем. Но, мне кажется, мы всегда должны успевать говорить теплые добрые слова своему ребенку, признавать его успехи, подбадривать и признавать его исключительность и

индивидуальность. Каждый участник рисует на листе бумаги солнце, в центре которого пишет имя ребенка. На каждом лучике солнышка родитель перечисляет самые прекрасные качества ребенка. Затем все участники демонстрируют свое «Солнце любви» и зачитывают то, что написали.

Психолог: «Видите, какие замечательные и добрые у вас дети, как «солнышки». Предлагаю вам взять это «солнышко» домой. Пусть теплые лучики его согреют сегодня атмосферу вашего дома теплом и счастьем».

**6. Упражнение «Семейный герб и девиз»** (выполняется под музыку **«Мама, будь всегда со мною рядом»**).

Психолог: «С давних пор люди составляют гербы своей семьи из разных символов, которые отражают их жизненную философию и ценность семьи.

Каждому родителю предлагается нарисовать свой **семейный герб** и рассказать про него, что он символизирует. Рядом с гербом написать **жизненный девиз семьи**.

После завершения работы идет обсуждение. *Вопросы для обсуждения:* что нового узнали участники группы о себе и других, какие чувства они испытывают сейчас, чем бы хотели поделиться друг с другом.

**7. Упражнение «Пословицы».**

Объединение в 2 группы (родители рассчитываются на группы «мак» и «ромашка»). Каждая группа получает по 2 пословицы. Через 3 минуты обсуждений, каждая группа выдвигает парламентария, поясняя, что имели в виду наши предки в пословицах:

1. Без корня и трава не растет.

Не мы на детей походим, а они на нас.

2. Посеянное вовремя жемчугом взойдет.

Из молодого, как из воска: что хочешь, то и вылепишь.

8. Мозговой штурм «Объедини части народной мудрости». Психолог: Трудно переоценить влияние матери на воспитание ребенка. Это было известно людям издавна и нашло свое отражение в крылатых фразах, афоризмах. Я хочу напомнить вам поговорки и крылатые фразы, в которых говорится о материнской любви. Я начну, а вам необходимо будет хором закончить фразу.

1. При солнышке тепло, а при матери **(добро)**.
2. У ребенка заболит пальчик, а у мамы **(сердце)**.
3. Где сын молодец, там и хороший **(отец)**.
4. Птица рада солнышку, а младенец **(матери)**.
5. Каково дерево, таков и клин, каков батька, таков и **(сын)**.
6. Материнский гнев, что весенний **(снег)**.
7. Нет такого дружка, как родная **(матушка)**.
8. Отец наказывает, отец и **(хвалит)**.

### **9. Игровое упражнение «Родительские установки».**

Психолог приглашает родителей объединиться в пары и преодолеть короткую дистанцию по ленте. Предлагает им карточки с высказываниями, которыми они будут сопровождать движения своего напарника - «ребенка».

Условия прохождения: один участник проходит по ленте (ребенок), а другой в это время (родитель) сопровождает его движения словами:

- 1) «Иди, я тебе сказал, немедленно, иди правильно, как я тебе говорю».
- 2) «Может, ты не пойдешь, а вдруг упадешь, еще испачкаешься».
- 3) «Все в порядке, я иду рядом с тобой. Ты молодец, хорошо идешь, вперед».

Вывод: Нужно взвешенно выбирать установки, слова-ободрения о деятельности ребенка, не обижать его, объяснять последствия его поступков. На данном примере вы видели негативные и позитивные установки в общении

родителя с ребенком. Ведь словом можно как «уничтожить» ребенка, так и «раскрыть» крылья у него за спиной.

### **10. Упражнение «Воспоминания».**

Известный американский психолог, детский врач Бенджамин Спок, по книгам которого выросло целое поколение американцев 60-х годов, писал: *«В детстве я боялся родителей. Да и не только в детстве, но и в юности. Научившись бояться их, я боялся всех: учителей, полицейских, собак. Я рос ханжой, моралистом и снобом. Со всем этим мне пришлось потом бороться всю жизнь»*. Став педиатром, Спок занялся изучением детской психологии. В ту пору самой популярной книгой на эту тему была книга «Психологический уход за ребенком» Джона Уотсона.

Ознакомившись с доктриной Уотсона, Спок пришел в ужас: *«Ни в коем случае не целуйте ребенка. Никогда не берите его на руки. Никогда не качайте колыбель»*, – наставлял родителей самый знаменитый психолог Америки Уотсон. Сыновья Уотсона, воспитанные таким образом, выросли психологически очень ранимыми людьми, а один и вовсе покончил с собой. Поэтому, чтобы разорвать порочный круг, в 1946 году вышла в свет знаменитая книга Бенджамина Спока об уходе за детьми. Главное, что сказал автор родителям: *«Не бойтесь любить своих детей. Каждый ребенок нуждается в том, чтобы его ласкали, обнимали, брали на руки, улыбались ему, играли с ним. Когда вы показываете своему ребенку, что он самый чудесный на свете, это питает его дух так же, как молоко – его тело»*.

### **11. Упражнение «Пойми меня».**

Объединяемся в 2 команды («мак» и «ромашка»).

**Команда 1:**

**Ребенок говорит**

**Ребенок чувствует**

Смотри, папа, я сделал самолет из нового конструктора!

Гордость. Удовлетворение.

**Ребенок говорит**

**Ребенок чувствует**

Мне не весело. Я не знаю, что мне делать.

Скука, поставлен в тупик.

**Ребенок говорит**

**Ребенок чувствует**

У меня не получается. Я стараюсь, но не получается. Стоит ли стараться?

Разочарование, желание бросить.

**Команда 2:**

**Ребенок говорит**

**Ребенок чувствует**

Я могу сделать это. Мне не надо помогать. Я достаточно взрослый, чтобы сделать это сам.

Уверенность, самостоятельность.

**Ребенок говорит**

**Ребенок чувствует**

Все дети играют, а мне не с кем.

Одиночество, ощущение покинутости.

**Ребенок говорит**

**Ребенок чувствует**

Я рад, что мои родители – ты и папа, а не другие.

Одобрение, благодарность, радость.

Как можно исправить негативные высказывания, подбодрить ребенка?

**12. Мини-лекция психолога «Принцип безусловного принятия»**

Выполняя упражнения вы, наверное, убедились в том, что поведение ребёнка – это отзеркаливание вашего с ним общения и ваших действий. Поэтому нам необходимо

научиться принимать ребёнка таким, какой он есть. Безусловно, принимать ребёнка – значит, любить его не за то, что он красивый, умный, способный, отличник, помощник и т.д., а просто за то, что он есть! Нередко можно слышать от родителей: «Если ты будешь хорошим мальчиком (девочкой), то я буду тебя любить». Или: «Не жди от меня хорошего, пока ты не перестанешь лениться (драться, грубить), не начнёшь помогать по дому, (слушаться)».

Прислушиваемся: в этих фразах ребёнку прямо сообщают, что его принимают условно, что его любят (или будут любить), «только если...». Условное, оценочное отношение к человеку вообще характерно для нашей культуры. Такое отношение внедряется и в сознание детей.

Удовлетворение потребность в любви, в принадлежности, т.е. нужности другого – одна из фундаментальных потребностей у ребенка. Она удовлетворяется, когда вы сообщаете ребёнку, что он вам дорог, нужен, важен, что он просто хороший. Такие сообщения содержатся в приветливых взглядах, ласковых прикосновениях, прямых словах: «Как хорошо, что ты у нас родился!», «Я рада тебя видеть», «Ты мне нравишься», «Я люблю, когда ты дома», «Мне хорошо, когда мы вместе...».

**Известный семейный терапевт Вирджиния Сатир рекомендовала обнимать ребёнка несколько раз в день, говоря, что 4 объятия совершенно необходимы каждому просто для выживания, а для хорошего самочувствия нужно не менее 8 объятий в день! И, между прочим, не только ребёнку, но и взрослому.**

Конечно, ребёнку подобные знаки безусловного принятия особенно нужны, как пища растущему организму. Они его питают эмоционально, помогая психологически развиваться. Если же он не получает таких знаков – появляются эмоциональные проблемы, отклонения в

поведении – появляются эмоциональные проблемы, а то и нервно-психические заболевания.

Можно выражать своё недовольство отдельными действиями ребёнка, но не ребёнком в целом. Можно осуждать действия ребёнка, но не его чувства, какими бы они ни были нежелательными или «непозволительными».

### **13. Упражнение «Моечная машина».**

Все участники становятся в 2 шеренги лицом друг к другу. Первый участник становится «машиной», «последний» – «сушилкой». «Машина» проходит между шеренгами, все ее моют, поглаживают, бережно и аккуратно протирают. «Сушилка» должна его высушить – обнять. Прошедший «мойку» становится «сушилкой», а сначала шеренги идет следующая «машина».

### **14. Упражнение «Письмо о счастье» (3-5 минут).**

Наша цель воспитать счастливого ребенка. Кто такой счастливый ребенок? Кто такой эффективный родитель? На эти вопросы мы ответим, поработав в группах. Инструкция: группа родителей объединяется в 2 команды.

1 команда – «ДЕТИ»: «Представьте, что вы дети. Вам предлагается написать письмо родителям о том, что нужно для счастья детей».

2 команда – «РОДИТЕЛИ»: «А вам предстоит написать письмо детям, о том, что нужно для счастья родителей».

### **Обсуждение:**

Самые важные учителя для детей – родители. Родительский дом – это первая школа для ребенка. Семья оказывает огромное влияние на то, что ребенок 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 «Что такое счастье».

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?

### **15. «Психологическая зарядка» (методика энергопластики).**

- Стоя, свести лопатки, улыбнуться и, подмигивая левым, а потом правым глазом повторить: «Очень я собой горжусь, я на многое гожусь!»
- Потирая ладонь о ладонь повторить: «Я приманиваю удачу, с каждым днем становлюсь все богаче!»
- Руки в стороны, делая вращения руками: «На пути у меня нет преграды, все получится, так, как надо!»
- Руки на поясе, делая наклоны вправо-влево, повторить: «Покой и улыбку всегда берегу, и мне все помогут, и я помогу!»
- Сложив руки в замок, делая глубокий вдох: «Вселенная мне улыбается, и всё у меня получается!»

### **16. Упражнение «Я хороший родитель, потому что...».**

Родителям в кругу предлагается произнести фразу «Я хороший родитель, потому что...» и выделить положительное в процессе воспитания своего ребенка.

Наша встреча показала, какие вы умелые, находчивые, активные и заботливые родители. В любой ситуации находите правильное решение, никогда не теряетесь и всегда остаетесь любящими, улыбающимися и терпеливыми.

Я хочу рассказать притчу о вас - мамах, о самых дорогих людях для ваших деток.

### **17. Притча «Ангел» (под музыку «Аве Мария»).**

«За день до своего рождения ребенок спросил у Бога: - Говорят, завтра меня посылают на Землю. Как же я буду там жить, ведь я так мал и беззащитен?»

Бог ответил:  
- Я подарю тебе Ангела, который будет ждать тебя и заботиться о тебе.

Ребенок задумался, затем сказал снова:  
- Здесь на Небесах я лишь пою и смеюсь, этого достаточно мне для счастья.

Бог ответил:  
- Твой Ангел будет петь и улыбаться для тебя, ты почувствуешь его любовь и будешь счастлив.

Затем ребенок спросил:

- Я слышал, что на Земле есть зло. Кто защитит меня?

- Твой Ангел защитит тебя, даже рискуя собственной жизнью.

- Мне будет грустно, так как я не смогу больше видеть тебя...

- Твой Ангел расскажет тебе обо мне и я всегда буду рядом с тобой.

В этот момент с Земли стали доноситься голоса; и ребенок в спешке спросил:

- Боже, скажи же мне, как зовут моего Ангела?

- Его имя не имеет значения. Ты будешь называть его просто Мама...

Любите своих детей, будьте всегда для них Ангелами-хранителями...»

## **18. Рефлексия.**

**Психолог:** Вот и подошло к концу наше тренинговое занятие.

### **Возможные вопросы для рефлексии:**

- Что вы приобрели нового?

- Что хотелось бы себе пожелать?

- Что больше всего понравилось?

- Что не получилось, оказалось трудным? Как вы думаете, почему?

- Как вы собираетесь претворить в жизнь свои достижения?

## **19. Упражнение «Аплодисменты».**

Мы с вами хорошо поработали. И в завершение, я предлагаю представить на одной ладони улыбку, на другой - радость. А для того, чтобы они встретились, их надо крепко-накрепко соединить в аплодисменты.

## **20. Завершение тренинга. Вручение «Памяток для родителей».**

В заключение хочется сказать слова благодарности всем родителям, которые дарят детям любовь, добро, нежность и ласку. Мы желаем вам успеха в выстраивании отношений с детьми и надеемся на дальнейшее сотрудничество в деле воспитания наших деток в детском саду и дома.

Спасибо вам за участие! Любви, здоровья, счастья, взаимопонимания в ваших семьях! Любите и берегите своих родных и близких!