

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«АНДРОПОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

**Психологический тренинг для родителей
«Прежде всего, мы - родители»**

Цели: повышение родительской компетентности в вопросах воспитания; осознание значимости и разумности меры родительской заботы; формирование мотивации на улучшение взаимоотношений с детьми; актуализация чувства единения во взаимоотношениях родителей и детей.

Задачи:

1. Совершенствовать умение согласовывать свои действия с действиями своего ребенка;
2. Способствовать снижению эмоционального напряжения;
3. Овладение приемами взаимодействия с ребенком.

Участники: родители

Длительность тренинга: 30 - 35 мин

Материалы и оборудование: магнитная доска, лепестки ромашки, заготовленные карточки с высказываниями, рисунок сердца (разрезанный на 4 части), бланки опросника, ноутбук, музыка для релаксации, фломастеры, чистые листы, на доске – высказывания о детях, родителях

Условия проведения: занятие проводится в кабинете педагога-психолога, участники размещаются полукругом на удобных стульях.

Ход тренинга

Добрый день уважаемые родители. Я благодарю Вас за то, что вы пришли на наше занятие «Прежде всего мы родители».

Наверное, ничто не вызывает у человека столь сильные переживания, как его собственные дети. Как найти общий язык со своим ребенком, как сделать так, чтобы вы и ребенок понимали друг друга без слов. Об этом мы сегодня и поговорим.

Предлагаю Вам, поучаствовать в упражнениях; где-то порассуждаем, где-то попробуем встать на место своего ребенка.

Я надеюсь, что вы еще лучше будете понимать своих детей, еще более трепетно будете относиться к переживаниям своего ребенка, еще больше будете понимать интересы друг друга.

Итак, начнем с приветствия друг друга.

Разминка «Подари улыбку»

Попрошу всех встать в круг, и взяться за руки. Каждый по очереди дарит улыбку своим соседям слева и справа, важно при этом смотреть друг другу в глаза.

Упражнение 1. По кругу, называя свое имя, заканчивают фразу «Быть родителем – это...».

Выполнив упражнение, всем участникам предлагается занять свои места.

Педагог-психолог: Мы уже определились, что значит быть родителем (*Быть родителем — это труд. И начинаться он должен с работы над собой*) и прежде чем мы продолжим, предлагаю обсудить правила работы на занятии.

Правила тренинга:

1. Стараемся слушать и слышать друг друга.
2. Кратко и четко, высказываем свои мысли, не забываем об основной теме.
3. Обсуждаем проблему, а не личность.
4. Реализуем правило «здесь и сейчас».
5. Говорим только от своего имени.

Педагог-психолог Традиционно главным институтом воспитания является семья. Семья – это особого рода коллектив, играющий в воспитании основную, долговременную и важнейшую роль. Именно в семье ребенок получает первый жизненный опыт, делает первые наблюдения и учится, как себя вести в различных ситуациях. В системе детско-родительских отношений родитель является ведущим звеном, и от него в большей мере зависит, как складываются эти отношения. Родитель – это профессия,

которой надо учиться, а выучившись, постоянно самосовершенствоваться, причем независимо от того, сколько у вас детей – один или много.

Упражнение 2. «Цветок»

Педагог-психолог: Народная мудрость гласит: «самый сладостный звук для человека - это его имя». Если хотите привлечь внимание человека к себе, настроить его к общению, то следует обращаться к человеку, ребенку по имени. А как вы называете своего ребенка?

Помочь найти положительные качества своего ребенка Вам поможет игра «Цветок».

Инструкция: предлагаю сделать запись в лепестке. На нем вы пишете ласковое имя своего ребенка и его положительные качества.

Вывод: Посмотрите, какая у нас получилась ласковая и добрая ромашка! Может быть, некоторые качества у вас и совпали.

- Было трудно? - Какие ощущения вызвало у Вас это упражнение?

- Легко ли Вам было заполнять? Почему?

Педагог-психолог: Мы понимаем, что на плечах родителей лежит огромная ответственность за здоровье, развитие, счастье наших детей. Но всегда ли мы осознаем эту меру, всегда ли действуем адекватно сложившейся ситуации?

Предлагаю всем собравшимся сегодня ответить на следующие вопросы.

ТЕСТ «Мера заботы»

Напротив каждой фразы отметьте число баллов, соответствующее вашему суждению по заданному вопросу.

Категорически не согласен – 1 балл;

Я не спешил бы с этим согласиться – 2 балла;

Это, пожалуй, верно – 3 балла;

Совершенно верно, я считаю именно так – 4 балла.

1. Родители должны предвидеть все проблемы ребенка, чтобы помочь ему их преодолеть.
2. Для хорошей матери достаточно общения только с собственной семьей.
3. Маленького ребенка следует крепко держать во время мытья, чтобы он не упал и не ушибся.

4. Когда ребенок делает то, что обязан, он находится на правильном пути и благодаря этому будет счастлив.
5. Хорошо, если ребенок занимается спортом. Но спортивными единоборствами ему заниматься не следует, так как это чревато физическими увечьями и нарушением психики.
6. Воспитание – это тяжелый труд.
7. У ребенка не должно быть тайн от родителей.
8. Если мать не справляется со своими обязанностями по отношению к детям, это, скорее всего, означает, что отец плохо выполняет свои обязанности по содержанию семьи.
9. Материнская любовь не может быть чрезмерной: любовью ребенка не испортишь.
10. Родители должны ограждать ребенка от негативных сторон жизни.
11. Не следует приучать ребенка к рутинной домашней работе, чтобы он не потерял охоту к любой работе.
12. Если бы мать не руководила домом, мужем, детьми, все происходило бы менее организованно.
13. В рационе семьи все самое вкусное и полезное должно, в первую очередь, доставаться ребенку.
14. Лучшая защита от инфекционных заболеваний – ограничение контакта с окружающими.
15. Родители должны активно влиять на то, кого из сверстников выбирает ребенок себе в друзья.

Обработка результатов

40 баллов и выше – все ваши усилия направлены на то, чтобы интересы вашего ребёнка были надёжно защищены. Однако это вскоре может вызвать его протест. Ваш ребёнок лично зависит от вас, что не способствует формированию его интересов, самооценки. У него не развивается умение самостоятельно принимать решения и нести свой груз ответственности за них.

25 – 40 баллов – вы заняли верную позицию в воспитании своего ребёнка. Он получает достаточное количество внимания и заботы старших, но при этом получает возможность проявлять свою независимость и взрослость.

Меньше 25 баллов – вы мало уделяете внимания вопросам воспитания своего ребёнка. Вас больше волнуют проблемы на работе и супружеские взаимоотношения.

Релаксация «Разговор с собой»

Все сидят по кругу, звучит спокойная музыка, имитирующая плеск волн.

Педагог-психолог: Сейчас каждый из вас совершит путешествие. Садимся по удобнее, закрываем глаза. Представьте, что вы идете по тропинке, спускаетесь к реке. Вода тихо струится, переливается. Вы смотрите на воду – и вдруг мир вокруг вас меняется. Я не знаю как, но вы знаете это. Вы смотрите на берег и видите вдалеке маленького ребенка. Он играет один. Он кажется вам очень близким. Вы подходите и видите, что это вы сам, только маленький, беспечный, незащищенный. Он смотрит на мир большими, изумленными глазами. Он еще многого не знает. Подойдите к нему ближе. Сейчас вы сможете прикоснуться к нему. Вы можете сказать ему какие-то важные, нужные слова. Поблагодарите его за то, что он помог вам стать тем, кто вы есть сейчас. Теперь вы можете впустить его внутрь себя или отпустить его. Только помните, что в вас всегда есть частичка этого маленького существа. Открываем глаза.

Рефлексивный круг: все по кругу заканчивают фразу: «Мой ребенок для меня...».

Ответы родителей.

Упражнение 3. «Кувшин чувств»

Давайте представим, что наши чувства и эмоции — это некий сосуд. На дне сосуда находится самое главное его содержимое, и когда нам хорошо, то сосуд невозможно выплеснуть. Когда же нам плохо, то из него льется, как говорится, через край.

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. Когда ему будет достаточно, он сам отойдет.

При этом вы ни в коем случае не похлопывайте его по спине и не поглаживайте, будто бы «все это такие мелочи, что до свадьбы заживет». Вы просто его обнимайте.

Ребенок должен знать, что родители его всегда поймут и примут, что бы с ним ни случилось.

Ребенку подобные знаки безусловного принятия особенно нужны, как пища растущему организму. Они питают его эмоционально, помогая психологически развиваться. Если же он не получает таких знаков, то появляются эмоциональные проблемы, отклонения в поведении, а то и нервно-психические заболевания.

Упражнение 4. «Чего хотят дети?»

Для упражнения понадобится рисунок сердца, разрезанный на части. Каждая часть нумеруется – чтобы в дальнейшем было удобнее и легче собрать мозаику.

Педагог-психолог: «Представьте мысленно, что вы вернулись в детство. Вам 5-6 лет. Вспомните, чего больше всего хотелось? Запишите одной фразой». *(Участники записывают свои ответы на розданных им частях сердца, после чего зачитывают и анализируют написанное).* Затем педагог-психолог предлагает из полученных частей собрать мозаику и делает вывод: **«Чего на самом деле хотят дети – это много любви, тепла и ласки».**

Упражнение 5 «Снежинка»

(Психолог раздает каждому участнику по листку бумаги).

Педагог-психолог: «Сейчас мы выполним с вами интересное упражнение. У вас в руках листы бумаги, все листы одинаковой формы, размера, качества, цвета. Главное условие, не смотреть ни на кого и слушать мою инструкцию:

- сложите лист пополам
- оторвите правый верхний уголок
- опять сложите пополам
- снова оторвите правый верхний уголок
- сложите лист пополам
- оторвите правый верхний уголок

Продолжите эту процедуру, пока она будет возможна. Теперь раскройте свою красивую снежинку.

Сейчас я попрошу Вас найти и среди остальных снежинок точно такую же, как у вас. Снежинки должны быть совершенно одинаковые.

Нашли? А почему? Как вы думаете? »

Педагог-психолог: «У всех ли одинаковые листки? Чем они отличаются? В чем листки похожи? Каков смысл задания? »

Психолог подводит к выводу: «Каждый понимает инструкцию по-своему, все мы разные. Читая нотации, правила детям, можно ли быть уверенным, что они нас правильно поняли и все уяснили? Был бы пример – у всех было бы одинаково. Должен быть пример родительского поведения для детей. Можно сколько угодно говорить, как правильно переходить дорогу, но если вы сами не соблюдаете эти правила, можете быть уверены, что и ваш ребенок их нарушит».

«Эксперимент»

Педагог-психолог: Сейчас давайте поставим небольшой, простой эксперимент. Я вас всех попрошу, все поднимите вверх указательный палец. Быстро, все поднимите, выше поднимите, еще выше. Теперь посмотрите, что вы сделали. Посмотрите! Я же просила поднять указательный палец, а вы подняли большой палец. Вы взрослые люди. Ведь вы же сделали, не то что я вам сказала, а вы взяли и сделали то, что я сделала. Так вот, запомните! Дети наши тем более, делают не то, что мы им говорим, а дети делают, то, что мы с вами делаем! *Дети нас не слышат, они на нас смотрят.*

Заключительная часть

Ну, вот и подошел к концу наш тренинг. Хотелось бы, чтобы он помог вам в воспитании ваших детей. В заключении я предлагаю **упражнение «Аплодисменты»**.

Давайте представим на одной ладошке улыбку, а на другой - радость. А чтобы они не ушли от нас, их надо крепко-накрепко соединить аплодисментами.

Наша встреча подошла к концу, и хотелось бы услышать ответы на следующие вопросы.

1. С чем вы уходите с этой встречи (настроение, переживания, мысли)?
2. Что вы пожелаете себе и своим близким?

Ответы родителей.

Уважаемые родители! Надеюсь, сегодняшняя встреча показала вам, какая великая миссия быть родителем. Как не просто быть родителем и какое это счастье!

На этом наше занятие закончено.

Удачи вам и душевного благополучия! Всем спасибо!

Для оформления

«Жизнь коротка, но человек вновь проживет ее в своих детях»

А. Франс

«Чтобы изменить ребенка, его надо любить. Результат влияния пропорционален любви»

И. Песталоцци

«Детей не отпугнешь суровостью, они не переносят только лжи»

Л. Толстой

«С детьми и горькое сладко. Без детей и счастье не нужно»

В. Розанов

«Лучший способ сделать детей хорошими – это сделать их счастливыми»

О. Уайльд

«Дети нас не слышат, они на нас смотрят»

Омар Хайям

Список литературы

1. Клюева Н.В. Психолог и семья: диагностика, консультация, тренинг/ Н.В. Клюева. – Ярославль, 2002.
2. Козлова Г.Н. Школьный родительский клуб: программа работы, формы занятий, методические разработки/ Г.Н. Козлова, Е.В. Любезнова, Е.Н. Нецветайлова. – М.: Глобус; Волгоград: Панорама, 2009.