

Тренинг психолога для родителей: «Формируем навыки эффективного общения с ребенком»

Актуальность: Вопрос эффективного взаимодействия и взаимопонимания между родителями и детьми на современном этапе приобрел большую актуальность. Вместе с тем, как ребенок взрослеет и меняется, должны меняться и совершенствоваться детско-родительские отношения. Специально организованные групповые формы работы с родителями дают им возможность избавиться от ощущения одиночества, уникальности собственных проблем, взглянуть на свой педагогический опыт с другой стороны.

Цель: Ознакомление участников со стилями общения в семье; формирование ответственного отношения родителей к воспитанию физически и психически здорового подрастающего поколения. Побудить родителей делиться своим опытом семейного воспитания; подвести их к анализу личного педагогического воздействия, изменения неадекватных родительских установок.

Ресурсы и оборудование: цветные маркеры, карандаши, заготовки с рамками для картин; бумажные заготовки с пословицами, заготовки с правилами группы; стикеры в форме корабликов, демонстрационная карта «Океан родительской любви», на которой указаны пункты остановок: остров «Стили воспитания», подводные рифы, пещера сокровищ, бухта «Взаимопонимание»; демонстрационный плакат «Овощной пирог»; бланки для групповой работы; волшебная шкатулка; талисманы по количеству участников; памятка «Морские узлы на память».

Ход проведения тренинга психолога:

1. Информационное сообщение (5 мин.)

Психолог. Здравствуйте, уважаемые гости. Спасибо, что откликнулись на приглашение. Сегодня мы будем говорить об очень важных вещах, в воспитании детей, налаживании хороших контактов с ними. Предлагаю вам совершить увлекательное морское путешествие по океану родительской любви, которая будет длиться какое-то время при попутном ветре и хорошем настроении участников.

2. Собираем команду

Упражнение на знакомство «Фотография» (15 мин.)

Цель: познакомить участников друг с другом; создать атмосферу принятия и безопасности; формировать позитивный настрой на работу; снятие напряжения, создание непринужденной атмосферы в группе и условий для самореализации; ознакомление с кругом интересов участников группы.

Психолог: Перед выходом в море, капитан собирает команду, знакомится с членами экипажа и пассажирами. И нам необходимо познакомиться поближе. Сделаем это необычным способом.

Инструкция: Предлагаю вам с помощью фломастеров и карандашей, на заготовке для картин, за 5 мин. нарисовать вашу фотографию со своими детьми, и оформить бейджик с вашим именем.

Участники выполняют задание.

Назовите свое имя, представляете свою картинку и расскажете о своем ребенке важное.

Презентация рисунков.

Вывод. Давайте поприветствуем друг друга аплодисментами! Вот мы с вами и познакомились.

3. Актуализация вопроса.

Создание мотивации на активную работу (5 мин.)

Семья - это своеобразный центр формирования личности ребенка, воспитание его характера, воли, общественного сознания, здесь ребенок приобретает умения и навыки в общении и человеческом взаимопонимании. Любовь и уважение взрослых, поддержка родителей для ребенка - пример для подражания.

Для дальнейшего эффективного взаимодействия нам необходимо составить правила работы нашей группы.

4. Изучаем прогноз погоды

Работа в группах «Принятие правил группы» (10 мин.)

Цель: обосновать необходимость выработки и соблюдения определенных правил работы в группе, выбрать правила работы в группе, создать рабочую и доброжелательную атмосферу во время совместной работы.

Инструкция: На корабле всегда будет сухо и солнечно, если мы будем активно работать по определенным правилам и избегать конфликтов и недоразумений. А поможет нам в этом народная мудрость.

Используя заготовки нужно создать правила работы, соединив правую и левую половинки так, чтобы в одной строке слева были народные пословицы, а справа - правила работы в группе (составленные из 4-х частей). Каждое правило и пословицы состоит из 2-х частей.

Примерный перечень правил:

Народные пословицы

Век живи - век учись

Как тут говорить, когда не дают рта раскрыть

Надо знать, что и где говорить

Расскажи другу - пойдет по кругу

Можно и шутить, а можно и дело делать

Правила работы в группе

Не перебивай, говори по очереди

Будь открыт для новых знаний и идей

Не отклоняйся от темы обсуждения

Не критикуй и не осуждай никаких высказываний участников

Соблюдай конфиденциальность

Работай в хорошем настроении

Вывод: Все согласны и принимают эти правила работы? Может вы считаете нужным что-то добавить? Очень хорошо! Я оставляю правила на доске, чтобы возвращаться к ним в случае необходимости. Я уверена, теперь не будет недоразумений в нашей работе! Мы теперь команда!

5. Собираемся в путешествие

Наши ожидания. Упражнение «Берег надежды» (10 мин.)

Цель: определение надежд и ожиданий от работы в группе; выявление круга проблем, которые случаются в семейном воспитании; активизация внимания участников.

Психолог: Мы начинаем наше путешествие по Океану родительской любви. Уважаемые родители, перед вами стикеры в форме корабликов. Запишите на них надежды и ожидания от нашей встречи. Озвучьте их и приклейте к плакату в начале нашего путешествия - на берегу.

В каждой семье свой своеобразный стиль общения. Собственно, умение взаимодействовать с детьми - очень важная вещь. Родительское воспитание является первым и самым влиятельным в жизни ребенка.



6. Остров «Самопознание»

Тестирование «Мой стиль воспитания» (15 мин.)

Цель: систематизировать знания участников о стиле родительского воспитания; активизировать внимание.

Психолог: Вижу в подзорную трубу, мы приближаемся к неизвестному острову. А называется он «Стили родительского воспитания». Давайте сойдем на берег и разведем обстановку.

Характеристику стилей родительского воспитания определяют две сквозные линии: контроль и поддержка. Контроль - это аспект, в котором родители пытаются сформировать поведение своего ребенка. Поддержка - это осознание потребностей детей и ответ на них с стороны родителей. Комбинация этих двух аспектов приводит к 3 стилям родительского воспитания.

А каких именно, предлагаю узнать из результатов теста. Выберите вариант ответа для каждого из десяти вопросов.

Обработка результатов:

Теперь подсчитайте ответы - А, Б или В.

Предпочтительный вариант ответов укажет на характерный для Вас стиль воспитания.

А - авторитарный

Б - демократический

В - либеральный

Демократический стиль характеризуется наличием благоприятного микроклимата в семье: взаимное уважение и поддержка, эмоциональное

восприятие ребенка как отдельной личности, учет его мнения, взглядов, чувств и потребностей. Особенностью этого стиля взаимоотношений является твердое, последовательное и одновременно гибкое воспитание. Родители открыты к общению и обсуждают с детьми установленные правила поведения. Взрослые всегда объясняют мотивы своих требований, поощряют их обсуждение с ребенком. В поведении ребенка ценится как послушание, так и независимость. Между детьми и такими родителями теплые отношения и доверительные отношения.

Авторитарному стилю присущ чрезмерный контроль родителей за деятельностью, взглядами, даже чувствами, жизнью детей. Наблюдается ограничение их инициативности. При этом избыточный родительский контроль делает невозможным развитие самостоятельности ребенка. Все решения принимаются только родителями, от детей требуется только безоговорочное послушание и молчаливая покорность. В случае неповиновения могут быть применены физические наказания. Между детьми и такими родителями прохладные отношения.

Единственным преимуществом либерального стиля являются теплые, близкие отношения между членами семьи, родители полностью открыты для общения с детьми. Однако, не существует правил, запретов и ограничений, прослеживается низкий уровень контроля. Дети получают полную свободу и самостоятельность в поступках, решениях, приобретении опыта. При таком поведении родителей ребенка ничто не удерживает от проявления асоциального поведения.

??? Какой стиль воспитания самый эффективный?

Вывод: Поэтому наиболее целесообразным является демократический стиль воспитания, когда родители готовы в случае необходимости помочь ребенку, постоянно общаются с ребенком, верят в его способность к успешной самостоятельной деятельности.

Зарядка (5 мин.)

Для следующего упражнения предлагаю вам объединиться в три группы по принципу: «Капитан, матрос, Юнга». Займите свои места за рабочими столами.

7. Подводные рифы

Работа в группах «Какими вырастут наши дети» (15 мин.)

Цель: активизировать психолого-педагогические знания родителей, закрепить представление об особенностях разных стилей воспитания и их последствиях для ребенка; подобрать адекватные способы взаимодействия с детьми.

Инструкция: отплывать с острова надо осторожно, чтобы не наткнуться на подводные рифы. Чтобы подробнее ознакомиться с особенностями каждого воспитательного стиля и осознать последствия их воздействия на ребенка нужно заполнить таблицу.

Возьмите на столах рабочие карточки розового цвета и посоветовавшись найдите в таблице подходящее место для вашего стиля воспитания (капитаны - авторитарный, матросы - демократический, юнги - либеральный). Познакомьте нас с последствиями для ребенка, стиля, который вам достался и рекомендациями, как эти негативные последствия устранить. (Приложение 2)

Обсуждение результатов, презентация работы.

Авторитарное отцовство воспитывает робких, мрачных, враждебно настроенных, зависимых, пассивных, раздраженных и агрессивных детей. В подростковом возрасте психологически сильные дети проявляют бунтарство и неповиновение, при первой возможности выходят из-под родительского контроля и даже прибегают к мести.

В результате соблюдения демократического стиля у ребенка формируются такие личностные качества, как исполнительность и ответственность, они имеют адекватную самооценку, хорошо развитые необходимые социальные навыки. Дети у таких родителей хорошо адаптированы, уверены в себе, они успешно учатся в школе.

Либеральный стиль обычно воспитывает инфантильных, неадекватных, неприхотливых к себе, беспринципных людей. Такие дети склонны к непослушанию и агрессивности, ведут себя неадекватно и импульсивно.

Вывод: Родители наиболее значимые для ребенка люди и именно от того, какой стиль воспитания вы выбираете, зависит то каким человеком агрессивным или хорошим, открытым или замкнутым он станет.

Конечно, в **воспитании ребенка** невозможно придерживаться какого-то одного стиля, и в разных ситуациях родители могут применять различные подходы в зависимости от ситуации.

8. Время подкрепиться и восстановить силы

Упражнение «Пирог воспитания» (15 мин.)

Цель: помочь участникам выявить ложные методы и приемы воспитания, проанализировать их последствия, найти пути устранения негативных воздействий на ребенка.

Инструкция: Мы долгое время в пути, поэтому предлагаю вам подкрепиться и восстановить силы. Испечем себе овощной пирог! На каждом столе есть изображение овощей - начинки для пирога. Обсудите в группах и укажите на рисунках методы и приемы, которые именно вы используете в воспитании детей.

Лук: наказание, приказы, замечания, насмешки, нотации, предостережения, игнорирование, обида, допрос.

Красный острый перец, лук, чеснок: критика, манипулирование, поучения, нравоучения.

Листья салата, томат: личный пример, выслушивание, комплимент, поощрения, доброжелательные интонации, заинтересованность.

Кабачок, морковь: улыбка, поддержка, похвала.

Выберите по три ингредиента от группы и озвучьте, наклеивая.

Соберем наш пирог (наклеивание овощей на ватман).

Говорим ли мы ребенку: «Не реви, мальчики не плачут», «А ты возьми и сделай так ...», «Сколько раз тебе говорить!», «Оставь меня в покое, не мешай», «Если ты не сделаешь ..., то я ...», «ты постоянно делаешь по-своему», «Какой ты простофиля!».

Теперь посмотрим на наше «блюдо» - в нем достаточно много острых, горьких и не очень приятных на вкус ингредиентов и очень мало одних овощей - положительных методов общения с ребенком.

Вывод: Как видим, ваши мнения, но думаю, каждый из вас согласится, что именно от правильности родительских слов и фраз зависит эффективность общения с детьми и результат воспитания.

Нам необходимо пересмотреть методы воспитания и составить универсальные рецепты общения и налаживания доверительных отношений с ребенком.

9. Пейзажи тропического острова

Упражнение «Сложи пазл» (10 мин.)

Цель: снятие эмоционального напряжения и мышечных зажимов участников, активизация внимания, настройки на групповую работу.

Ход: участникам предлагается составить пейзажи тропического острова.

Зарядка и объединение участников в две рабочие группы.

10. Бухта взаимопонимания

Упражнение «Я - сообщения» (15 мин.)

Цель: формирование умений конструктивного общения с ребенком. Распознавание и преобразование «Ты - сообщение» в «Я - сообщение».

Психолог: Довольно часто взрослые не замечают того, что общение может подавлять ребенка, занижать его самооценку.

Что чувствует ребенок, когда мы говорим:

- Пойди отсюда, не мешай - меня никто не любит;
- Займись своими делами, мне некогда - я никому не нужен;

Нужно внимательно подбирать слова, о деятельности и поведении ребенка. В этом поможет переход от «Ты - сообщений», когда ребенок чувствует обиду, грусть в «Я - сообщение», когда осуждается поступок ребенка, а не ребенок.

Сравните выражения:

- «Когда ты сделаешь телевизор тише, голова от тебя трещит!» - «Я очень устала. Мне хотелось бы, чтобы дома было тихо».

- «Какой ты простофиля! Сколько от тебя хлопот» - «Мне очень трудно повторять одно и то же раз за разом. Я надеюсь, что в другой раз мне придется меньше повторять».

- «Ты опять опоздала! Думаешь только о себе!» - «Когда ты опаздываешь, я волнуюсь, потому что не знаю, что с тобой и где ты, мне бы очень хотелось, чтобы ты нашел возможность предупреждать меня о своем местонахождении».

Предлагаю вам в группах обсудить ситуации и выбрать наиболее эффективный способ общения с ребенком и обоснуйте ответ.

КАРТОЧКА 1

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

Вариант 1: «Мне трудно собираться на работу, когда под ногами кто-то ползает, и я все время спотыкаюсь.»

Вариант 2: «Перестань здесь ползать, ты мне мешаешь».

Ситуация: Ваш Малыш несколько дней обещает убрать игрушки в своей комнате, но ничего при этом не делает.

Вариант 1: «Ты меня выведешь, если не уберешь в комнате».

Вариант 2: «Когда я захожу в твою комнату и вижу там беспорядок, у меня резко портится настроение.»

КАРТОЧКА 2

Ситуация. Подходя к дому, вы встречаете собственного сына: лицо вымазанное, пуговицы оторваны, 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.

Вариант 1: «Ну что у тебя за вид? Посмотри, на кого ты похож!»

Вариант 2: «Я не люблю, когда дети ходят замарашками, и мне стыдно от взглядов соседей»

Ситуация: вы забираете ребенка из детского сада. И постоянно долго ждете, пока она оденется.

Вариант 1: «Я очень нервничаю, когда жду тебя в раздевалке, ведь мы можем не успеть к началу твоего любимого мультфильма.»

Вариант 2: «Сколько можно ждать! Из-за тебя мы опаздываем!»

Вывод: Я-сообщение имеет ряд преимуществ по сравнению с «Ты-сообщением».

Оно позволяет вам выразить свои негативные чувства в безобидной для ребенка форме.

Когда мы открыты и искренни в выражении своих чувств, дети становятся искренними в выражении своих. Дети начинают чувствовать: взрослые им доверяют, и они могут довериться.

11. Пещера сокровищ

Упражнение «Волшебная шкатулка советов» (10 мин.)

Цель: познакомить участников с конструктивными методами налаживания отношений с ребенком.

Инструкция: У меня в руках, волшебная шкатулка, она содержит в себе подсказки, которые помогут нам наладить положительную связь в семье и получить радость от общения с ребенком. (Приложение 4).

Предлагаю вам получить по одной подсказке и представить ее всем участникам

(Обработка материала участниками).

В память о нашем разговоре предлагаю вам рекомендации для оптимизации взаимоотношений с вашим ребенком «Морские узлы на память» (Приложение 5)

12. Курс к родным берегам

Рефлексия «Берег реализованных планов» (5 мин.)

Цель: развитие саморефлексии; выяснение, оправдались ли ожидания участников, остались ли проблемные вопросы.

Инструкция: Наше путешествие по Океану родительской любви завершилось, поэтому давайте определим, оправдались ли ваши ожидания, было ли что-то полезным для вас, остались ли еще открытые вопросы. Запишите это на кораблицах и расположите их на плакате таким образом, чтобы было понятно, какое расстояние вы преодолели сегодня и продвинулись в общении со своим ребенком: полностью прошли весь путь и все осознали, или находитесь только на полпути и уже знаете о чем вам следует работать.

13. Подведение итогов (5 мин.)

Цель: вербализация итогов встречи; побудить формировать планы на будущее с учетом знаний, полученных на встрече.

Психолог: Спасибо за активную работу. Хочется верить, что наша встреча не пройдет бесследно и, когда вы вспомните о том, что вас сегодня удивило или порадовало, придавало сил и веры в себя. В память о путешествии даю вам рекомендации по общению с ребенком «Узелки на память».

Пусть в общении с детьми вас осыпает звездопад новых открытий и свершений. Желаю вам окунуться в сияющий праздничный коктейль с восхищенных взглядов, признаний и благодарности ваших детей. Вдохните

полной грудью ощущение того, что в вашей семье царит понимание, поддержка, доверие.

Тест для родителей «КАКОЙ У ВАС СТИЛЬ ВОСПИТАНИЯ?»

Инструкция: выберите вариант ответа для каждого из десяти вопросов.

Текст опросника

1. Как вы считаете, должен ребенок делиться с вами своими мыслями и чувствами?

А) обязательно. Он должен рассказывать обо всем, что с ней происходит;

Б) рассказывать только то, чем он сам захочет поделиться;

В) ребенок должен оставлять свои мысли и переживания при себе.

2. Что вы сделаете, если узнаете, что ваш ребенок взял без разрешения чужую игрушку?

А) отругать его при других детях, заставите вернуть игрушку и извиниться;

Б) поговорите с ребенком «по душам», и предоставите ему право самому принять правильное решение;

В) предоставите детям возможность самим разбираться в своих проблемах.

3. Какой будет ваша реакция, если ребенок, хорошо и быстро выполнит ваше поручение?

А) примете как должное и скажете: «Всегда бы так».

Б) похвалите его, расскажете родным и знакомым о том, что он у вас молодец;

В) порадуетесь;

4. Как вы отреагируете на сквернословие ребенка?

А) строго накажу;

Б) постараюсь довести до его понимания, что в нашей семье, да и вообще среди порядочных людей, это не принято;

В) не стану придавать этому значения, если это не выходит за разумные пределы.

5. Дети спокойно играют. У вас появилось немного свободного времени. Что вы выберете?

А) включитесь в игру: поможете, подскажете, сделаете замечание;

Б) проследите за тем, как дети играют и общаются;

В) займетесь своими делами.

6. Вы пришли за ребенком в детский сад, надеясь, что он быстро оденется, и вы успеете зайти на почту, но он под разными предлогами отвлекается от сборов, «тянет время». Что вы будете делать?

- А) разозлитесь и отругаете ребенка;
- Б) расскажете ему о своих планах и попросите одеваться быстрее;
- В) попробуете сами быстренько его одеть.

7. Какова ваша стратегия воспитания?

- А) ребенок глупый и неопытный, взрослые должны воспитать и научить его,
- Б) в процессе воспитания должно осуществляться сотрудничество взрослого с ребенком;
- В) решающую роль в развитии ребенка играет наследственность, ребенка уже не переделать, поэтому главная задача родителей, следить, чтобы он был здоровым, сытым не осуществлял неприемлемых поступков.

8. Ваш ребенок «прилип» к телевизору, вместо того, чтобы ложиться спать. Как вы поступите в этой ситуации?

- А) без слов выключите телевизор и уложите ребенка спать;
- Б) объясните, как для него важен сон и попросите его через 10 минут быть в постели
- В) позвольте ему лечь позже, но поднимете с утра в обычное время.

9. Ребенок не хочет выполнять вашу просьбу или поручение. Что вы будете делать?

- А) заставите его выполнить ваше поручение;
- Б) постараетесь обыграть свое поручение в интересной для ребенка форме;
- В) ничего не станете делать. Сами все сделаете.

10. Как вы отреагируете, если узнаете, что ребенок вам солгал?

- А) попробую вывести его на чистую воду и пристыдить;
- Б) попробую разобраться, что его побудило солгать;
- В) расстроюсь.

Обработка результатов

Теперь подсчитайте, каких ответов - А, Б или В больше.

Предпочтительный вариант ответов укажет на характерный для Вас стиль воспитания.

А - авторитарный Б - демократический В - либеральный

Советы из волшебной шкатулки

Прикосновение - одно из важнейших проявлений любви к ребенку. В первые годы жизни ребенку необходимо, чтобы взрослые брали его на руки, обнимали, гладили по голове, целовали и тому подобное. Тактильная ласка одинаково важна и для мальчиков, и для девочек. Выражая свою любовь к ребенку этого возраста с помощью нежных прикосновений, поцелуев, вы добиваетесь большего эмоционального отклика, чем словами «Я тебя люблю».

Слова поощрения. Когда мы хвалим ребенка, мы благодарим его за то, что он сделал, чего достиг сам. Однако, не надо хвалить ребенка слишком часто, ведь тогда слова потеряют всю силу и смысл. Каждая похвала должна быть обоснованной и искренней.

Время, посвященное общению с ребенком - это ваш подарок для него. Вы как бы говорите: «Ты нужна мне. Мне нравится быть с тобой». Иногда дети, для которых родители не находят достаточно времени, именно плохими поступками привлекают к себе их внимание: быть наказанным лучше, чем быть забытым. Поэтому как бы вы не были заняты, нужно уделять время не только домашним делам, просмотру телепередач, другим удовольствиям, но прежде всего - своему ребенку.

Подарок. Многие родители используют подарки, чтобы «откупиться» от ребенка. Дети, которые получают эти подарки, начинают считать, что любовь можно заменить различными вещами.

Следует помнить, что ни количество, ни стоимость подарков не отображают силу чувства. Настоящий подарок дарят искренне: не в обмен, а просто так.

Помощь. Каждый день дети обращаются к нам с различными вопросами, просьбами о помощи. Задача взрослых - услышать вопросы и ответить на них, вовремя помочь ребенку. Если взрослые помогают ребенку и делают это с радостью, душа ребенка наполняется любовью. Если родители ворчат и ругают ребенка, такая помощь ее не радует.

На каждом этапе развития ребенка мы по-разному выражаем свою любовь к нему. Очень важно выбрать именно ту форму выражения (прикосновение, слова поощрения, время, подарки, помощь), которая ведет к сердцу ребенка.

Рекомендации родителям «Морские узлы на память»

1. Поверьте в неповторимость своего ребенка, в том, что он единственный уникальный, не похожий ни на одного другого, и не является вашей точной копией. Принимайте его таким, какой он есть, подчеркивайте его сильные свойства.
2. Будьте внимательными и чуткими к ребенку, избегайте оскорблений и угроз.
3. Сочетайте уважение к ребенку с требовательностью, не стесняйтесь проявлять любовь к ребенку, дайте ему понять, что будете любить его при любых обстоятельствах.

4. Старайтесь, чтобы ваша любовь не превратилась во вседозволенность и безнадзорность.
5. Дети повторяют действия взрослых, прежде всего родителей. Станьте образцом для них.
6. Поощряйте личную ответственность и самостоятельность.
7. Требуйте обдуманного поведения.
8. Чутко относитесь к запросам ребенка.
9. Старайтесь влиять на ребенка просьбой. И если просьба не выполняется, только тогда используйте инструкции и приказы.
10. Заботьтесь о постоянном соблюдении дисциплины.
11. Наказание не должно вытеснять любовь. Оно должно быть справедливым, учитывая поступок и мотив.
12. Чаще общайтесь с детьми, выслушивайте их.