

Тренинг для родителей на тему: «Как приучить ребенка к самостоятельности»

Подготовил: Уткина Юлия Анатольевна,
педагог-психолог

Цель: формирование у родителей потребности в воспитании самостоятельности ребенка, обмен мнениями.

Ход проведения:

Психолог: Добрый вечер, уважаемые родители, я рада приветствовать вас и первое упражнение, с которого мы начнем нашу встречу будет называться «**Комплименты по кругу**». Прошу всех встать. Вам необходимо будет передавать мяч по кругу своему соседу, при этом сказав ему какой-либо комплимент или что-нибудь приятное. (родители выполняют упражнение «Комплимент по кругу»)

Выполнение практического задания «Знаю ли я своего ребенка».

Психолог: Перед началом нашего разговора мы выполним с вами небольшое задание «Знаю ли я своего ребенка». Перед вами лежат листики, на которых вы будете работать. Ваша задача, уважаемые родители, ответить на вопросы, а затем вы сравните ваши ответы с ответами детей.

1. Самое любимое занятие вашего ребенка?
2. Как вы думаете, кто в семье самый красивый, по мнению ребенка?
3. В какие игрушки ты больше всего любишь играть?
4. Что ты больше всего не любишь делать дома?
5. Ты помогаешь дома взрослым?

Просмотр видеоролика по теме. Спросить родителей: « А как вы думаете на какую тему мы поговорим сегодня на нашей встрече» (Ответы родителей) (Верно сегодня мы поговорим о самостоятельности) .

А как вы думаете, что такое самостоятельность ребенка на ваш взгляд. (Ответы родителей).

Теоретический блок.

Многие родители сталкиваются с тем, что их ребенок не выполняет элементарных вещей: его не допросишься одеться в сад, сложить свои игрушки, почистить зубы. Чтобы ребенок что-то сделал, нужно по несколько раз повторять, уговаривать, порой даже повышать голос.

Знакомая ситуация?

Чтобы привлечь ребенка к маленьким домашним делам, которые включают уход за собой и за своими вещами, стоит придерживаться некоторых простых принципов.

1. Сформулируйте для себя, что ребенок уже может и должен делать сам. Этот шаг часто бывает недооценен родителями. Они с легкостью обижаются на то, что ребенок не убирает за собой игрушки, не может самостоятельно одеться, не ест сам... Однако если спросить у мамы и папы: «Так что же Ваш ребенок точно должен делать в этом возрасте, каковы его обязанности?», этот вопрос часто заводит в тупик.

Ведь, во-первых, существует миф, что ребенок никому ничего не должен... Если это действительно так, то почему же родители так сильно сердятся на его «лень» и «непослушание»?

Давайте не будем кривить душой: каждый родитель ожидает, что его ребенок будет вносить свой вклад в уход за собой, домашнее хозяйство и даже жизнь семьи. Вопросы только в том, сколько, как и когда.

Во-вторых, нет четкого представления о возможностях и возрастных этапах развития самостоятельности у ребенка. Словом, непонятно, что, в каком объеме и в каком качестве ребенок должен делать сам.

Что в итоге?

Если даже сами родители смутно представляют себе, что должен делать их ребенок, то как тогда сам малыш может контролировать свои достижения и уж тем более - стремиться к ним?

Итак, задачи и обязанности ребенка должны быть прозрачны прежде всего для самих родителей.

Упражнение «Мяч бежит по кругу» Родители передавая мяч друг другу должны ответить на вопрос «А что, по их мнению, должен самостоятельно делать ребенок в 3-4 года».

2. Создайте перечень домашних обязанностей и самостоятельных дел ребенка с учетом его возраста. После того, как Вы задумались над тем, что может и должен делать ребенок, составьте список этих действий.

В первой колонке опишите, что ребенок должен делать по уходу за собой (каков уровень его самостоятельности). Во второй колонке перечислите действия, которые ребенок должен выполнять по уходу за своими вещами. В третьей колонке опишите то, что ребенок должен делать для всей семьи.

Не указывайте то, что ребенок уже давно "прошел", выполняет с легкостью и без напоминания. Ваш список должен содержать навыки, которые еще только предстоит освоить или усовершенствовать.

Вот произвольный пример такого списка:

1) уход за собой:

- относить грязное белье в корзину;
- самостоятельно включать и выключать свет в туалете;
- раздеваться и одеваться;

2) уход за своими вещами:

- складывать свои игрушки без напоминания;
- относить грязное белье в корзину;
- складывать вещи на стул или в шкаф (допускается помятость);

3) помощь по дому:

- не мешать, когда взрослые разговаривают по телефону;
- помогать маме накрыть на стол;
- помогать вытирать пыль по просьбе и т.д

Постарайтесь описать в этом списке не только действие, но и качество его выполнения. Ведь в случае маленького ребенка достаточно, когда он просто "поелозит" тряпкой по столу и кое-как скомкает вещи в шкаф. Однако когда ребенок подрастает, стоит требовать от него более точных и аккуратных движений..

3. Двигайтесь маленькими шагами. Послეთого, как Вы создали перечень обязанностей Вашего ребенка, начните приучать его к ним. Двигайтесь маленькими шагами, например, по одному навыку в неделю. Для некоторых родителей "приучать" значит сказать один раз вслух и забыть об этом. Но этого совершенно недостаточно.

"Приучать" значит, вдохновлять, стимулировать, поощрять, показывать, корректировать, контролировать и хвалить. Поэтому недельный срок нужен именно для того, чтобы сконцентрировать всю Вашу энергию и внимание на одной задаче, которую Вы хотите привить Вашему ребенку.

4. Начинайте всегда вместе. Многие родители поступают так: они просят ребенка сделать что-то и уходят по своим делам. Надо сказать, что эта тактика не очень эффективна. Пока Вы неубедились, что малыш точно выполнит действие без Вашей помощи и контроля, оставайтесь рядом с ним.

5. Давайте четкие указания, подсказывайте и помогайте. Оставив все свои дела и морально настроившись уделите все свое внимание ребенку, четко скажите ему, что делать. Постарайтесь, чтобы Ваш голос звучал твердо и убедительно, а не заискивающе. Также постарайтесь избегать уговоров. В период обучения важно оказывать ребенку помощь и подсказки. Однако их нетак-то просто выполнить правильно. Часто в своем кабинете я

наблюдаю, как родители «помогают» ребенку сложить игрушки. Они просто подходят к корзине и, приговаривая «давай-ка соберем машинки» мигом укладывают все в корзину. Ребенок, успев бросить только одну игрушку, оглядывается и видит, что все уже собрано. Разумеется, такая помощь не только не «настраивает» ребенка на успех и достижение результата, но подчас может и демотивировать его. Чаще всего проблема с самостоятельностью кроется не в сложности самого действия, а в том, чтобы начать его делать. Начать сложно не только для взрослых, но и для детей. Ведь для того, чтобы начать действовать, нужно:

- оставить то интересное, чем ребенок занимается СЕЙЧАС;
- переключить и сфокусировать внимание на чем-то, что будет ПОТОМ;
- сделать что-то длинное или, как правило, менее интересное;
- напрячься непонятно ради чего.

Как же правильно оказывать ребенку помощь?

Для того, чтобы вдохновить ребенка сделать что-то полезное, можно использовать вербальные (помощь словами) и телесные (с помощью движений и жестов) подсказки.

Телесные подсказки:

- ***Жесты.***

Многие недооценивают роль жестов в помощи ребенку, но на самом деле, особенно для маленьких детей, такие подсказки играют огромную роль.

Когда использовать жесты? Жесты хороши, когда слов недостаточно, чтобы побудить ребенка к действию. Например, когда Вы говорите ребенку «возьми машину и положи в корзину», он может продолжать стоять на месте или заниматься другими делами. Когда же Вы показываете на машину, внимание ребенка фокусируется и он может сосредоточиться намного быстрее на задании. Жесты также помогают начать действовать, то есть запустить цепочку последовательных шагов. Ведь если машина уже в руке, то ничего не стоит положить ее в корзину.

Упражнение «Изобрази жестами»

Родителям, предлагается выполнить какое-либо поручение при помощи жестов. (н-р: попрощаться, поздороваться, повеселиться, полить цветы и т.п.)

6. Хвалите ребенка.

Правильно хвалить – целое искусство. Похвала – это не просто восторг по поводу и без повода. Похвала, которая может стать ценной для ребенка, должна быть конкретной и немедленной. Когда Вы хотите выразить свое удовлетворение ребенку, опишите, что именно он сделал хорошо, например: «молодец, ты послушал маму», «посмотри, как быстро ты сложил

эти машинки», «мне так нравится, как ты собираешь свои вещи», «сколько тебе сил, ведь ты разложил все подушки самостоятельно!»

В таком виде похвала выглядит как комментарий, служит хорошей обратной связью для ребенка. Ведь он невидит себя со стороны, ему сложно оценить, что он делает хорошо, а что плохо. Получая похвалу-комментарий от родителей, ребенок много узнает о своих сильных качествах и об их ценности для родителей. А кто не захочет показать себя с лучшей стороны?

7. Вводите элементы соревнования и игры.

Если, несмотря на все Ваши просьбы и поощрения, ребенок все же «тяжелна подъем», можно попробовать заинтересовать его соревнованием. Состязаться можно по-разному – друг с другом, с самим собой (вчерашним), с героями мультфильмов и т.д. Например, «посмотри, как быстро ты сложил эти машинки, а сможешь так же быстро сложить конструкторы?»

Для игрового эффекта можно использовать различные «декорации» и «антураж». Многих детей «заводит» состязание по времени, когда они видят перед собой песочные часы. Другим нравится выполнять задачи, чтобы получить «приз». Интересных условий и игр может быть масса, главное – творческое вдохновение и желание родителей помочь своему ребенку.

8. Постепенно уменьшайте уровень своего контроля и помощи. Использование игры или соревнования не значит, что Вам придется каждый вечер развлекать ребенка для того, чтобы он научился складывать носки в шкаф. Напротив, по мере того, как ребенок начинает привыкать к своим обязанностям, Вы поэтапно убираете разные элементы помощи, подсказки, оставляя лишь похвалу за полностью выполненное действие. Впоследствии можно уйти и от этого, в зависимости от того, переходит ли внешняя мотивация ребенка во внутреннюю. Кроме этого, если Ваш ребенок уже освоил тот или иной навык, Вы можете отлучаться по своим делам и не следить за качеством выполнения, лишь иногда проверяя, не «сбился» ли малыш с пути, отвлекшись на игру или мультяк.

После теоретической части спросить родителей «А как они приучают детей дома к самостоятельности» (Ответы родителей).

Рефлексия.

Откровенно говоря...

Дата занятия _____

Мое имя _____

1. Во время занятия я понял, что...
2. Самым эффективным считаю...
3. Я не смог быть более откровенным, так как...
4. На занятии мне не удалось...
5. Больше всего мне понравилось, как работал(а)...
6. На следующем занятии я хотел бы...
7. На месте ведущего я...

Упражнение «Пожелания». По кругу родители передают мяч и высказывают свои пожелания друг другу.