

Тренинг для родителей

"Тропинка родительской любви"



*Психологический тренинг – это тренировка души,
разума, тела.*

*Человек усваивает
10% того, что слышит,
50% того, что видит,
90% того, что сам делает.*

Тренинг для родителей

Участники: группа родителей дошкольного возраста 8-12 человек.

Оборудование: бейджики (по кол-ву участников), магнитная доска, проектор, магнитофон, музыкальные записи, бумага ф. А4, карандаши (фломастеры).

Время: 2–2,5 часа.

Место проведения: музыкальный зал.

Ход тренинга

Звучит легкая музыка. Родители рассаживаются по кругу. Ведущий подходит к каждому из родителей, знакомится, оформляет «общую визитку» – пишет имя родителей на большом листе (в виде цветка).

Ведущий. Добрый вечер, дорогие родители. Я благодарю вас за то, что вы пришли на тренинг. Сегодня мы с вами пообщаемся в тесном, семейном кругу.

*В ходе работы нам предстоит друг с другом общаться, поэтому просьба ко всем участникам: подписать и прикрепить **визитки-бейджики**, чтобы все знали, как к вам обращаться.*

Тема сегодняшнего тренинга: «Тропинка родительской любви».

Знакомство.

Упражнение «Доброе тепло» (10 мин.)

Цель: содействие сплоченности в группе, создание доброжелательной атмосферы.

Сейчас я предлагаю вам познакомиться друг с другом.

Встаньте в круг и возьмитесь за руки. От меня вправо (влево) пойдет «тепло», то есть я легонько прикоснусь своим плечом к плечу соседа, называя своё имя, написанное на визитке-бейджике, и вспоминая, как ласково называли меня в детстве, мой сосед так же – к следующему, и так по кругу. Давайте попробуем.

А теперь то же самое, но с закрытыми глазами. Посмотрим, как группа дружно сработает.

Сложно было выполнять задание? Почему? Каковы ваши ощущения после выполнения задания?

Давайте продолжим наше знакомство:

Найди пару. (2 мин.)

Давайте пофантазируем: Теплая осень, листва опадает, разноцветные листья лежат на земле. Вы гуляете по лесу, листва шуршит под вашими ногами. Перед вами

красивейшее озеро, вода блестит, и вам хочется поплыть на лодке и насладиться запахом леса, воды и этой красотой. Обручи – это лодки. Под музыку вы будете ходить по берегу замечательного озера, вокруг которого осенний разноцветный лес, когда мелодия перестает звучать, необходимо выбрать себе лодку, их количество ограничено. Никто не должен остаться на берегу.

Вопросы: *Что вы почувствовали, играя в эту игру? Какое настроение у вас?*

Основная часть

Ведущий.

Вот в такой доброй и теплой атмосфере, наверное, и следует говорить о самом важном в жизни каждого человека – о родительской любви. Все считают себя любящими родителями, и это вполне естественно. Мы действительно обожаем своих детей, и лучшее подтверждение этому то, что мы чувствуем в душе постоянную любовь. Но детям важно еще одно – как мы проявляем это чувство.

Родительство, наверное, является наиболее глубокой ответственностью, которую только может принять на себя взрослый человек.

Наиболее важно, особой ролью родительской деятельности является любить и воспитывать своих детей, а также формировать в них чувства высокого самоуважения и уверенности в себе.

Общение и отношения с другими людьми зарождаются и развиваются в детском возрасте. Для ребенка взрослые являются образцом во всем. Дети хорошо усваивают то, что представлено наглядно, все хочет познавать на собственном опыте. Его особенно привлекают те действия, которые взрослые пытаются скрыть от него. Запоминает малыш не все, а только то, что его поразило. Они всегда стараются подражать взрослым, что порой опасно. Не умея отличать плохое от хорошего, они стремятся делать то, что взрослые запрещают им, но позволяют себе. В связи с этим в присутствии детей нужно воздерживаться от таких действий и поступков, которые не могут послужить для них хорошим примером.

Речь детей лучше развивается в атмосфере любви, спокойствия, когда взрослые внимательно слушают их, общаются с детьми, читают им сказки и обсуждают прочитанное.

Если ребенок не ощущает чуткости и любви со стороны окружающих, то у него возникает недоверчивое отношение к миру, а возможно и ощущение страха, которые могут сохраниться на всю жизнь. В процессе развития коммуникативных навыков ребенка, большое внимание необходимо уделять формированию личностных качеств малыша, его чувствам, эмоциям. Когда люди счастливы и находятся в мире с самими собой, они переносят эти чувства на взаимоотношения с окружающими.

Сегодня мы с вами должны понять, что родительская любовь принесет ребенку гораздо больше счастья, если он будет постоянно видеть, что она проявляется в отношениях родителей не только к нему, но и друг к другу, и ребенок должен чувствовать любовь.

«Счастье – это когда тебя любят и понимают», а это понимание не приходит само собой, ему нужно учиться.

Итак, давайте пойдём с вами по тропинке родительской любви.

Целью тренинга является: способствование улучшению детско-родительских отношений и формирование навыков эффективного взаимодействия.

Наша задача – показать родителям степень понимания своего ребенка, помочь глубже осознать свои отношения с детьми и эмоционально обогатить их.

Правила работы в группе.

Цель: акцентирование участников на соблюдении правил работы в группе и регламентации работы.

Ведущий. Участники тренинга все делают сами. Чтобы наша встреча была продуктивной, нужно придерживаться определенных правил.

Мы не будем давать друг другу оценок, не будем никого обсуждать. Мы создадим атмосферу безопасности, доверия, открытости. Это позволит вам экспериментировать, не стесняясь ошибок.

Правила напечатаны на листах (могут быть написаны на доске), давайте обсудим и выберем те, которые подходят нам для эффективного взаимодействия:

- Обращение по имени, и на ты.
- Не давать друг другу оценок, никого не обсуждать.
- Слушать, не перебивать.
- Конфиденциальность.
- Правило участия – я принимаю участие в играх.
- Правило спасательного круга – если мне трудно во время тренинга, я могу взять паузу (__раз).
- Правило хорошего настроения.
- _____ (могут добавлять участники тренинга свои правила).

Итак, правила поведения на тренинге мы определили. Возможно, кто-то хочет внести коррективы?

Упражнение «Мои ожидания»

Цель: определение ожиданий участников от работы в группе.

Ведущий. Уважаемые родители! Перед вами стикеры, вырезанные в форме сердца. Нарисуйте символ, который характеризует Вашу семью и запишите на них свои надежды и ожидания от нашей встречи. Далее следует озвучить их и прикрепить к плакату «Тропинка родительской любви», на котором изображена тропинка, протянувшаяся от дома ввысь «Родительской любви» Стикеры надо прикрепить в начале пути, около дома.



Упражнение «Погружение в детство»

Звучит тихая, легкая музыка.

Ведущий. Сядьте поудобнее, ноги поставьте на пол так, чтобы они хорошо чувствовали опору, спиной обопритесь на спинку стула. Закройте глаза, прислушайтесь к своему дыханию: оно ровное и спокойное. Почувствуйте тяжесть в руках, в ногах. Поток времени уносит вас в детство – в то время, когда вы были маленькими. Представьте теплый весенний день, вам три-четыре года. Представьте себя в том возрасте, в котором вы лучше себя помните. Вы идете по улице. Посмотрите, что на вас надето, какая обувь, какая одежда. Вам весело, вы идете по улице, а рядом с вами близкий человек. Посмотрите, кто это. Вы берете его за руку и чувствуете ее тепло и надежность. Затем вы отпускаете руку и убегаете весело вперед, но недалеко, ждете своего близкого человека и снова берете его за руку. Вдруг вы слышите смех, поднимаете глаза и видите, что держите за руку совсем другого, незнакомого вам человека. Вы оборачиваетесь и видите, что ваш близкий человек стоит сзади и улыбается. Вы бежите к нему, снова берете за руку, идете дальше и вместе с ним смеетесь над тем, что произошло.

А сейчас пришло время вернуться обратно в эту комнату. Когда будете готовы, вы откроете глаза.

Рефлексия

- Удалось ли окунуться в детство?

- Почувствовали ли вы надежное плечо, сопровождающее вас в детстве?
- Что для вас значит «надежное плечо»?
- Какие чувства у вас были, когда вы потеряли поддержку?

Что хотелось сделать?

Упражнение «Ролевые игры»

Задание для группы №1. (Время выполнения – 5 минут).

Выбирается родитель и ребенок.

От имени ребёнка расскажите, как умудрились намочить всё, что только было возможно из своей одежды в единственной весенней луже, в тот момент, когда мама разговорилась с неожиданно подошедшей подругой. Подсказка: рассказывайте от имени ребёнка, озвучивая возможный ход его мыслей.

И реакция мамы, когда она увидела промокшего ребенка...

Резюме. Я думаю, напоминание об этой возможности взрослых – проникать в мир детей, поможет грамотнее организовывать процесс воспитания, плодотворнее построить взаимодействие в семье.

Задание для группы №2. (Время подготовки – 5 минут)

Выбирается родитель и ребенок.

Уважаемые родители! Вы очень спешите, прибежали в детский сад за своим ребёнком. На улице Вас ждёт машина, а дочь (сын) капризничает, не хочет одеваться.

Ваша реакция, действия и т.д.?

Резюме. Данные ролевые игры не только иллюстрируют возможные ситуации, но и позволяют задуматься каждому, а как бы я поступил, реагируя на поведение моего ребёнка, чему бы я смог его научить.

Упражнение «Недетские запреты»

Выбирается один участник и садится на стул в центре круга. Все остальные по одному подходят к нему и говорят, что они ему запрещают делать, – то, что участники чаще всего говорят своему ребёнку. При этом лентой завязывают ту часть тела, которой касался запрет. Например: «Не кричи!» – завязывается рот, «Не бегай» – завязываются ноги и т.д.

После того как выскажутся все участники, сидящему предлагается встать. Так как он не сможет встать, то его нужно развязать. Для этого каждый участник подходит к ленте, которую завязал, и снимает запрет, то есть говорит, что делать можно. Таким образом, суть запрета остается. Например: «Не кричи – говори спокойно».

Рефлексия

Рефлексия участника, игравшего роль ребенка:

- Что вы чувствовали, когда «родители» сковывали, ограничивали вашу свободу?
- Ограничение движения какой части тела вы ощутили наиболее остро?
- Какие чувства были у вас, когда вам предложили встать?
- Что хотелось развязать в первую очередь?
- Что вы чувствуете сейчас?
- *Рефлексия участников, игравших роль взрослого:*
- Что вы чувствовали, когда видели обездвиженного ребенка?
- Что вам хотелось сделать?
- Легко ли найти слова, позволяющие переформулировать запрет?
- Какие чувства вы испытываете сейчас?

Ведущий: Известно, что готовых рецептов воспитания не существует. Как действовать взрослому в той или иной ситуации, решать только ему. Однако можно проиграть, как в театре, сложные ситуации, обсудить их и попытаться понять, что испытывает ребенок в том или ином случае.

У ребенка представления о мире еще не сформированы, а жизненный опыт ничтожно мал. Наша задача – **задача взрослых людей**, окружающих ребенка, – помочь ориентироваться в еще непонятном для него мире, объяснить, что опасно и непозволительно, а что допустимо и даже необходимо для малыша. Кто, если не взрослый, защитит ребенка, предостережет от опасностей и в то же время научит разбираться в бесконечных “нельзя” и “можно”! Чтобы научить этому детей, родителям самим нужно отлично в этом разбираться.

Упражнение «Запрещаем – разрешаем»

На доску крепятся три цветных листа, соответствующие зонам запрета.

- зеленый символизирует зону «Полная свобода»;
- желтый – зону «Относительная свобода»;
- красный – зону «Запрещено».

Участникам тренинга предлагается составить список возможных действий детей, распределив их по трем основным зонам. Полученные варианты анализируются: родители совместно с ведущим (психологом, педагогом) прогнозируют возможные ситуации и допущенные ошибки.

Ведущий: Как много сердечного тепла бывает загублено из-за неспособности понять другого и самого себя. Скольких драм, больших и малых, не происходило бы, обладай их участники и окружающие умением сочувствовать, прощать, любить. Любить тоже надо уметь, и это умение не дается матерью-природой.

Самый большой дефицит, который испытывают наши дети, – это **дефицит ласки**. Родители порой не находят времени, забывают или, может быть, даже стесняются

приласкать ребенка просто так, повинаясь какому-то внутреннему порыву. Боязнь избаловать детей заставляет родителей быть чрезмерно суровыми с ними.

Это задание позволит каждому из нас проявить чуть больше ласки, внимания, любви.

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

Ведущий. Наша встреча завершается, поэтому давайте определим, сбылись наши ожидания. Если да, необходимо переставить стикеры на дороге Родительской любви. Путь по тропинке родительской любви не заканчивается, шагайте вместе со своими детьми с любовью, заботой и надеждами. Счастливого пути!

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

До новых встреч!

