

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 22 «Планета детства»

ТРЕНИНГ
детско-родительских отношений
«Я понимаю своего ребенка»



Подготовили: педагоги-психологи,
Бибилова Н.А, Ващенко Ю.А

2024 г.

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: игры и упражнения, беседа, лекция, групповые обсуждения, элементы арттерапии, коммуникативные игры, релаксационные техники, игры на сплочение группы.

Материалы и оборудование: листы бумаги формата А4, карандаши, лента, пословицы, музыкальное релаксационное сопровождение, видеоролик «Что такое счастье», мультимедийное оборудование.

Категория: родители

Время проведения тренинга: 1 час.

ХОД ТРЕНИНГА:

1. «Вводное слово».

Психолог приглашает родителей 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, правило «здесь» и «сейчас»*).

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. 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**).

7. 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.

8. 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»*.

9. 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 от ваших детей «Что такое счастье»**.

Рефлексия после видеоролика.

- 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?

10. 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.

Психолог: *Наша встреча показала, какие вы умелые, находчивые, активные и заботливые родители. В любой ситуации находите правильное решение, никогда не теряйтесь и всегда оставайтесь любящими, улыбающимися и терпеливыми.*

11. 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?

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.