

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида №26 «Кораблик»

«Тропинкой родительской мудрости»
тренинговое занятие для родителей

Автор – составитель:
педагог-психолог
высшей квалификационной категории
Харькова Галина Николаевна

Бердск, 2022

Аннотация

Тренинговое занятие ориентировано на родителей детей дошкольного возраста, в том числе, воспитывающих детей с особыми возможностями здоровья. Рекомендовано к проведению педагогом–психологом. Данное занятие способствует повышению родительской компетентности в вопросах воспитания детей. Во время занятия родителям предлагается выполнить упражнения различной направленности: игры-драматизации, мозговые штурмы, упражнения направленные на осознание своих родительских установок, эмоций и чувств по отношению к своему ребенку, развитие мимики и пантомимики, а также упражнения с использованием рисования, релаксационные упражнения, метафоры.

Пояснительная записка

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.

На данный момент представления о семейном воспитании характеризуются крайней неопределённостью. Нестабильность, кризисы и политическая обстановка в стране и в мире в последние десятилетия внесли коррективы в процесс формирования семьи как социального института. На сегодняшний день четких представлений о том, какие ценности необходимо транслировать, какие приемы и методы являются эффективными, а какие нет, не существует. А ведь семья вносит главный вклад в развитие личности подрастающего поколения, влияя и на общий ход развития общества. Своевременное осознание родителями своих педагогических, деструктивных установок, паттернов собственного поведения и непосредственное их влияние на воспитательный процесс и личность ребенка в целом может предотвратить возникновение негативных проявлений в поведении ребенка.

Адресная группа: родители детей дошкольного возраста.

Цель: Создание условий для улучшения детско-родительских отношений и формирование навыков эффективного взаимодействия.

Задачи:

- Способствовать осознанию родителями собственных позиций и расширение осознанности мотивов воспитания в семье;
- Показать родителям способы оптимизации родительского воздействия в процессе воспитания детей и гармонизация стиля воспитания;
- Создавать условия для профилактики негативных проявлений в поведении у детей.

Ожидаемые результаты:

Участие в тренинге позволяет родителям лучше понять себя и мотивы своего поведения, потренироваться в применении техник эффективного взаимодействия с ребенком, увидеть новые пути разрешения проблемных ситуаций.

В результате прохождения тренинга родители начинают лучше понимать собственные стереотипы воспитания, которые являются следствием представлений об отношениях ребёнка и родителя, полученных из близкого социального окружения, средств массовой коммуникации и информации и др. Таким образом, родитель начинает выстраивать более эффективное взаимодействие с детьми.

Сведения об эффективности: по окончании тренингового занятия родители отметили, что получили актуальную информацию о стилях семейного воспитания и родительских установках, о механизмах влияния их на развитие личности ребенка. Кроме того, родители приобрели важный опыт трансформации неэффективных, деструктивных приемов воспитания в эффективные. В конце занятия получили возможность выразить свое эмоциональное состояние и обменяться мыслями, чувствами и переживаниями с другими участниками.

Ход тренингового занятия

Вступление.

Ведущий. Здравствуйте, дорогие родители. Я приветствую вас на нашем занятии «Тропинкой родительской мудрости», которое направлено на познание себя как родителя, вашего ребенка и ваших взаимоотношений. Прежде чем мы приступим, нам необходимо определить правила работы в группе. Обратите внимание, у меня на доске перечислено несколько фраз, я предлагаю сейчас выбрать только те, которые нам необходимы для эффективного взаимодействия.

На доске таблички с фразами:

- Говорить долго и не по теме.
- Говорить четко и конкретно.
- Перебивать друг друга.
- Правило «поднятой руки».
- Быть пассивным и хмурым.
- Быть активным, высказывать свое мнение, принимать участие во всех видах деятельности.

Посмотрите, мы с вами стоим перед подножием горы Родительская мудрость. И чтоб попасть на ее вершину, нам нужно будет пройти по узкой и извилистой тропинке, она так и называется Тропинка родительской мудрости. Во время путешествия мы с вами откроем для себя основные составляющие родительского воспитания, которые и приводят к родительской мудрости

(Психолог показывает изображение горы и тропинки, идущей до самой вершины).

Чтоб начать наш путь, нам нужно озвучить свои ожидания от этой встречи. Возьмите, пожалуйста, эти стикеры в виде следов и напишите, что вы ждете от сегодняшнего занятия. Прекрасно! давайте поместим их в самом начале пути *(родители приклеивают стикеры на начало тропинки)*.

Знакомство. Упражнение «Поменяйтесь местами». Ведущий: давайте встанем в круг. Я сейчас буду произносить различные высказывания, если это относится к вам, делайте шаг вперед, если нет – оставайтесь на месте.

- те, у кого один ребенок;
- хорошие отношения с детьми;
- у кого только сыновья;
- кто часто играет с ребенком;
- у кого двое детей;
- у кого только дочки.

Давайте продолжим наше знакомство. Посмотрите перед вами лежат листочки и карандаши, я предлагаю вам сейчас изобразить вашу семью в виде животных *(Родители выполняют задания и презентуют свои работы)*.

Теперь в такой теплой и доброжелательной атмосфере я хочу поговорить с вами о самом важном в жизни каждого человека – о родительской любви. Естественно, что каждый родитель считает себя любящим и чувствует в душе постоянную любовь. Но детям важно еще одно – как мы проявляем это чувство. Для ребенка взрослые являются образцом во всем. Дети часто копируют поведение родителей. Особенно детей привлекают те действия, которые взрослые пытаются скрыть от него, либо те, которые особенно поразили. 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 служить для них хорошим примером.

В процессе развития навыков общения у 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.

Не стоит забывать, 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.

Основная часть.

Упражнение «Стаканы»

- Перед Вами три стакана с чистой водой. Представим, что каждый из них - это ребенок, родившийся с чистыми чувствами, в которого еще не сформировались или только начинают формироваться взгляды на мир и представления о нем.

Итак, возьмем первый стакан и оставим его неизменным. Что происходит в этом стакане? Мы не знаем наверняка, что-то может в него попасть без нашего внимания.

Во второй стакан бросим кусочек земли и размешаем его. Что произошло в стакане? Вода стала грязной и темной.

В третьей стакан добавим золотой порошок. Что происходит в этом стакане? Вода заиграла золотыми искорками.

Вывод: Так происходит и в воспитании вашего ребенка. Когда мы оставляем его без должного внимания и надзора, он может развиваться и дальше. Но в каком направлении? Когда мы вкладываем в ребенка только «грязь» - крик, нарекания, недовольство им, оскорбления и унижения то ребенок начинает так же отвечать и нам. Когда же мы вкладываем в ребенка внимание, любовь, уважение, то и ребенок отвечает нам доброжелательностью, нормальным гармоничным развитием своей личности.

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

Мы прошли с вами первую часть пути – это «Родительская любовь».

Упражнение «Чтение сказки»

Давайте посмотрим, как же мы общаемся с ребенком, насколько важен нам момент общения с нашими детьми.

Трем участникам предлагаются детские книжки со сказками, первый участник читает отрывок сказки, повернувшись спиной к участникам, второй – лицом к ним, но не отрывая взгляда от текста, а третий – рассказывает эмоционально, используя жесты и мимику, выразительно, практически не смотрит в текст.

После прочтения предлагается ответить на вопросы: Что вы чувствовали, когда к вам сидели спиной? А когда совсем не смотрели на вас? И понравилось ли эмоционально выразительное чтение, глаза в глаза? Также происходит и при общении с нашими детьми. Когда мы слушаем малыша, беседуем с ним, читаем сказку очень важно устанавливать эмоциональный контакт с ребенком (отмечают на карте прохождение этапа «Эмоциональный контакт»).

Информационное сообщение «Стили воспитания».

В каждой семье свой стиль общения. Современный темп жизни не всегда позволяет найти время для бесед с детьми. Очень часто общение родителей и детей сводятся к замечаниям, наставлениям, напоминаниям. И остаются лишь редкие минуты душевного общения, способные сплотить и укрепить семью. Исследователи утверждают, что родители разговаривают с детьми примерно 15-20 минут в день. Из них 10-12 приходится на раздачу указаний.

Ученые определили, что в целом существует три модели общения: демократическая, авторитарная, либеральная.

Родители, склонные к авторитарному стилю, имеют тенденцию к карательно-насильственной дисциплине; чрезмерно контролируют все поступки ребенка, требуют от него покорности, нетерпеливы к детским недостаткам. Вследствие этого у ребенка развивается неуверенность в себе, страх, мстительность, агрессивность по отношению к слабым, заниженная самооценка.

Родители, которые выбирают либеральный стиль воспитания, почти не контролируют поведение ребенка. Проявлениями либерального стиля могут быть вседозволенность, выполнение всех желаний ребенка, неоправданная идеализация его родителями. Такой стиль воспитания может сформировать у ребенка чрезмерное самолюбие, задержку эмоционального развития, отчаяние, недоверие ко взрослым, озлобленность, разочарование. Могут проявляться также инфантильность, эгоизм, упрямство, капризность, завышенная самооценка.

Родители - сторонники демократического стиля воспитания - уважают личность ребенка, принимают его таким, каков он есть; дают понять ребенку, что его дела важны для них; доверяют, поощряют самостоятельность, осуждают не самого ребенка, а его поступок, прислушиваются к мнениям ребенка, проводят вместе с ним свободное время, помогают развивать его способности. Дети в таких семьях прислушиваются к советам родителей, наследуют адекватные мужские и женские черты поведения, растут уверенными в себе, хорошо социально адаптированными.

Упражнение «Сказки нашего детства»

Участники объединяются в три группы. Каждая группа получает фрагмент сказки с определенной моделью семейного общения (сказки «Колобок», «Золушка», «Мери Поппинс» или другие.) Задача каждой группы - драматизировать фрагмент сказки, другие команды должны догадаться, о каком именно стиле семейного воспитания идет речь.

Обсуждение:

Каковы ваши ощущения от работы? Возникали ли сложности при выполнении задания? Сложно было распознать стили воспитания по драматизациям? Уважаемые родители, нам с вами покорился участок тропинки «Стили семейного воспитания» (отмечают на карте).

Каждый раз, что-то говоря ребенку, мы как родители передаем ему свои родительские установки. Они могут быть эффективные и способствовать формированию и развитию позитивных качеств у ребенка, а могут, наоборот, способствовать развитию негативных качеств.

Упражнение «Родительские установки»

Ведущий: Я буду зачитывать установку, а вы попробуйте изменить негативную установку на позитивную.

Негативные установки - Позитивные установки

Горе ты мое! - Радость ты моя!

Нытик! Плакса! - Поплачь! Станет легче!

Ты копия своего папочки! - Папа у нас замечательный!

Неумейка! Откуда у тебя только руки растут! - Попробуй еще раз, у тебя все получится! Давай попробуем вместе

Ты обидел маму! Ты плохой, вот я уйду от тебя к другому мальчику! - Я тебя все равно люблю! Но мне очень неприятно, постарайся не поступать так больше.

Только и слышу: купи! Купи! Надоел со своими просьбами - Мне бы хотелось купить тебе, но у меня нет денег

В ходе обсуждения необходимо дифференцировать актуальные установки на «помогающие», т.е. рациональные, эффективные – и «мешающие», т.е. нерациональные, неэффективные в сфере детско-родительских взаимоотношений.

Ведущий: Зачастую родители, делая замечания детям в опасных для их жизни ситуациях, используют неверную тактику. Вместо того, чтобы сказать ребенку, что нужно сделать, родители говорят ему, что делать не надо. В результате ребенок не получает нужной информации, а слова взрослого провоцируют его делать наоборот (Например. Что будет делать ребенок на слова: «Не подходи к телевизору!»). Обращение к ребенку должно быть позитивным, т.е. предполагать ответное действие, а не бездействие (отмечают на карте «Позитивные родительские установки»).

Упражнение - релаксация «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? Уважаемые родители, мы прошли последний отрезок пути «Родительская поддержка и принятие». И вот на самой вершине горы

родительской мудрости мы видим как светит солнце наше родительской любви.

Завершение.

Упражнение «Солнце любви»

Перед Вами солнце, в центре которого вы пишете имя своего 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 Солнце домой. Пусть теплые лучи 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 я предлагаю вам, передавая по кругу эту мягкую игрушку, рассказать: 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?

Упражнение «Аплодисменты»

Цель: снятие эмоциональной усталости, улучшение настроения.

Ведущий: Мы с вами хорошо поработали. И в завершение я предлагаю представить на одной ладони улыбку, на другой - радость. А чтобы они не ушли от нас, их надо крепко-накрепко соединить в аплодисменты.

До новых встреч!

Список литературы:

1. Бенилова С.Ю. Доброжелательные взгляды на общение с детьми. М., 2002.
Марковская И.М. Тренинг взаимодействия родителей с детьми. – СПб.: Речь, 2005.
Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как?
2. Синягина Н.Ю. Психолого-педагогическая коррекция детско-родительских отношений. М.: Владос, 2001.
3. Турлыгина Д.Л., Матвеева М.В. Практические рекомендации для специалистов по проведению совместных занятий родителей с детьми. – М., 2011.
4. Хухлаева О.В. Практические материалы для работы с детьми 3 – 9 лет. Психологические игры, упражнения, сказки. – М.: Генезис, 2006.
5. Хухлаева О.В., Хухлаев О.Е., Первушина И.М. «Тропинка к своему Я: как сохранить психологическое здоровье дошкольников». – М.: Генезис, 2005. Черняева С.А. «Психотерапевтические сказки и игры». Серия: «Арт-терапия», СПб., 2004.