

**Государственное бюджетное учреждение
системы социальной защиты населения
«Ровеньский центр социальной помощи семье и детям «Семья»**

Тренинг

«Я и мой ребёнок: поиск взаимопонимания»

Ответственный исполнитель:
педагог-психолог
Соловьева Оксана Николаевна

Психологический тренинг «Я и мой ребенок – поиски взаимопонимания»

Цель: гармонизация детско-родительских отношений, обучение родителей способам эффективного взаимодействия с детьми.

Задачи:

- оптимизация форм родительского взаимодействия в процессе воспитания;
- формирование у родителей навыков психологической поддержки детей;
- повышение педагогической компетентности родителей в вопросах воспитания детей младшего дошкольного возраста;
- развивать доверительные отношения между родителем и ребенком;
- формировать позитивную мотивацию общения, базовое доверие, бесконфликтное взаимодействие матери и ребенка и согласованность совместных действий.

Участники: матери, получающие социальное обслуживание в социальной гостинице центра.

Форма проведения: тренинг

Материалы и оборудование: бумага А4, цветные карандаши, фломастеры, ручки, мягкая игрушка, информационный раздаточный материал по количеству участников: тест для родителей «Я и мой ребенок», памятки для родителей; беспроводная музыкальная колонка, ноутбук.

Время проведения: 60 минут.

Ход тренинга:

1. Приветствие

«Здравствуйте, дорогие родители! Искренне рада видеть вас. Мы сегодня собрались с вами поговорить о детях и взрослых. Вы тоже были детьми и, наверное, у каждого найдется детская мечта, или желание, которые не были реализованы по разным причинам, появлялось чувство обиды и непонимания со стороны родителей. Но все-таки семья – это самое главное в жизни для каждого из нас. Сегодня у вас появилась возможность еще лучше понять своих детей и найти путь к пониманию.

2. «Правила работы в группе»

Для этого нужно проявлять активность, соблюдать правило: «здесь и сейчас», говорить от своего имени. Готовы к работе?

3. Упражнение «В детстве я был(а)... (5-7 минут)

Предлагаю 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.) предмет для передачи по кругу.

4. Упражнение «Солнце любви». (5-7 минут)

Мы живем с вами в очень активное время. Мир вокруг кружится и изменяется. Нередко мы что-то не успеваем. Но мы всегда должны успевать говорить теплые добрые слова своему ребенку, признавать его успехи, подбадривать и признавать его исключительность и индивидуальность.

Задание: Каждый участник рисует на листе бумаги солнце, в центре которого пишет имя ребенка. На каждом лучике солнышка родитель перечисляет самые прекрасные качества ребенка. Предлагаю поделиться по кругу одним прекрасным качеством вашего ребенка.

Психолог: Педагог предлагает взять свое 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. А Солнышко повесьте на самое видное место».

5. Тест для родителей Я и мой ребенок. (Приложение 1) (7-10 минут)

Роль родителей в воспитании ребенка незаменима. Они главные «проектировщики, конструкторы и строители» детской личности.

6. Упражнение «Душа ребенка» (5-7 минут)

Психолог показывает участникам красивую чашу: «Эта чаша — душа ребенка. Чем бы Вы хотели наполнить эту чашу? Каким бы Вы хотели видеть своего ребенка? Какими чертами характера и качествами он должен обладать?»

Психолог раздает участникам заранее приготовленные листы в виде сердца и предлагает написать качества, которыми бы хотели наделить своего ребенка. Затем все «сердца» кладут в чашу.

Психолог: «Посмотрите, какую красочную, многогранную душу мы хотим видеть в своем ребенке». Ведущий предлагает поделиться своими чувствами после выполнения упражнения.

7. «Расшифруй имя ребенка» (7-10 минут)

В каждой букве зашифровано качество характера вашего ребенка. Пишите на листке полное имя ребенка. Какой ваш ребенок. Нам будет интересно послушать.

8. «Психологическая зарядка» (методика энергопластики: 5-7 минут)

Стоя, свести лопатки, улыбнуться и, подмигивая левым, а потом правым глазом повторить:

«Очень я собой горжусь, я на многое гожусь!»

Потирая ладонь о ладонь повторить:

«Я приманиваю удачу, с каждым днем становлюсь все богаче!»

Руки в стороны, делая вращения руками:

«На пути у меня нет преграды, все получится, так, как надо!»

Руки на поясе, делая наклоны вправо-влево, повторить:

«Покой и улыбку всегда берегу, и мне все помогут, и я помогу!»

Сложив руки в замок, делая глубокий вдох:

«Вселенная мне улыбается, и всё у меня получается!»

9. Релаксация «Я люблю своего ребенка». (5-7 минут)

Психолог предлагает участникам сесть удобно, закрыть глаза и прислушаться к тексту: «А сейчас закройте глаза, представьте своего ребенка и решите для себя: «Я буду любить своего ребенка, даже если он не лучший и звезд с неба не срывает. Я буду любить его, даже если он не оправдает моих надежд. Я буду любить его, какой бы он не был, как бы не поступил. Это не означает, что любой поступок я одобряю. Это значит, что я люблю его, даже если его поведение должно быть лучше. Я люблю просто потому, что это мой сын или дочь. А теперь на счет три откройте глаза».

Обсуждение: — Что вы чувствовали во время выполнения этого упражнения?

Итог: любовь к ребенку еще не навредила ни одному из них. Любви не может быть много.

10. Упражнение «Я хороший родитель, потому что...» (5-7 минут)

Психолог родителям по кругу предлагает произнести фразу: «Я хороший родитель, потому что...» и выделить положительное в процессе воспитания своего ребенка. Например, «я хороший родитель, потому что мой ребенок помогает мне по хозяйству».

В завершении упражнения педагог говорит: «Это упражнение показало, 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. Притча «Ангел» (под музыку «Аве Мария»). (5-7 минут).

«За день до своего рождения ребенок спросил у Бога:

- Говорят, завтра меня посылают на Землю. Как же я буду там жить, ведь я так мал и беззащитен?

Бог ответил:

- Я подарю тебе Ангела, который будет ждать тебя и заботиться о тебе.

Ребенок задумался, затем сказал снова:

- Здесь на Небесах я лишь пою и смеюсь, этого достаточно мне для счастья.

Бог ответил:

- Твой Ангел будет петь и улыбаться для тебя, ты почувствуешь его любовь и будешь счастлив.

Затем ребенок спросил:

- Я слышал, что на Земле есть зло. Кто защитит меня?

- Твой Ангел защитит тебя, даже рискуя собственной жизнью.

- Мне будет грустно, так как я не смогу больше видеть тебя...

- Твой Ангел расскажет тебе обо мне и я всегда буду рядом с тобой.

В этот момент с Земли стали доноситься голоса; и ребенок в спешке спросил:

- Боже, скажи же мне, как зовут моего Ангела?

- Его имя не имеет значения. Ты будешь называть его просто Мама...

Любите своих детей, будьте всегда для них Ангелами-хранителями...»

12. Упражнение «Тепло наших сердец» (5-7 минут)

Цели: прощание участников, сохранение позитивного настроения

Инструкция: участники прикладывают руку к сердцу, берут часть своего тепла, протягивают руки вокруг и смыкают их, представляют, что в центре возникло теплое и яркое светило, затем берут пригоршню этого света и помещают себе в сердце.

13. Рефлексия

Психолог: Вот и подошло к концу наше занятие.

Возможные вопросы для рефлексии:

– Что для вас сегодня было особенно полезно?

С какими чувствами, мыслями, открытиями вы уходите?

– Что хотелось бы себе пожелать? Поделитесь, пожалуйста!

14. Завершение тренинга. Вручение «Памяток для родителей» (Приложение 2) (2-5 минут)

В заключение хочется сказать слова благодарности всем родителям, которые дарят детям любовь, добро, нежность и ласку. Мы желаем вам успеха в выстраивании отношений

с детьми и надеемся на дальнейшее сотрудничество в деле воспитания наших деток в детском саду и дома.

Спасибо вам за участие! Любви, здоровья, счастья, взаимопонимания в ваших семьях! Любите и берегите своих родных и близких!

Я и мой ребенок
(Тест для родителей)

Роль родителей в воспитании ребенка незаменима. Они главные «проектировщики, конструкторы и строители» детской личности.

Сейчас я хочу провести тест, который дополнит Ваше представление о себе как о родителях, поможет сделать определенные выводы относительно проблем воспитания детей.

№ п/п	Вопросы Можете ли вы	Ответы		
		Могу и всегда так	Могу, но не всегда так	Не могу
1.	В любой момент оставить все свои дела и заняться ребенком?	А	Б	В
2.	Посоветоваться с ребенком, невзирая на его возраст?	А	Б	В
3.	Признаться ребенку в ошибке, совершенной по отношению к нему?	А	Б	В
4.	Извиниться перед ребенком в случае своей неправоты?	А	Б	В
5.	Сохранить самообладание, даже если поступок ребенка вывел Вас из себя?	А	Б	В
6.	Поставить себя на место ребенка?	А	Б	В
7.	Поверить хотя бы на минуту, что вы добрая фея (прекрасный принц)?	А	Б	В
8.	Рассказать ребенку поучительный случай из детства, представляющий Вас в невыгодном свете?	А	Б	В
9.	Всегда воздерживаться от употребления слов и выражений, которые могут ранить ребенка?	А	Б	В
10.	Пообещать ребенку исполнить его желание за хорошее поведение?	А	Б	В
11.	Выделить ребенку один день, когда он может делать, что желает, и вести себя, как хочет, и ни во что не вмешиваться?	А	Б	В
12.	Не реагировать, если Ваш ребенок ударил, грубо толкнул или просто не заслуженно обидел другого ребенка?	А	Б	В
13.	Устоять против детских просьб и слез, если уверены, что это каприз, мимолетная прихоть?	А	Б	В

Ключ к тесту

Ответ «А» оценивается в 3 очка,

ответ «Б» - в 2 очка,

ответ «В» - в 1 очко.

Если вы набрали **от 30 до 39 очков**, значит, ребенок – самая большая ценность в вашей жизни. Вы стремитесь не только понять, но и узнать его, относитесь к нему с уважением,

придерживаетесь прогрессивных принципов воспитания и постоянной линии поведения. Другими словами, Вы действуете правильно и можете надеяться на хорошие результаты.

Сумма от 16 до 30 очков: забота о ребенке для Вас вопрос первостепенной важности. Вы обладаете способностями воспитателя, но на практике не всегда применяете их последовательно и целенаправленно. Порой Вы чересчур строги, и в других случаях - излишне мягки; кроме того, Вы склонны к компромиссам, которые ослабляют воспитательный эффект. Вам следует серьезно задуматься над своим подходом к воспитанию ребенка.

Число очков - менее 16 говорит о том, что у Вас серьезные проблемы с воспитанием ребенка. Вам недостает либо знания, как сделать ребенка личностью, либо желание добиться этого, а возможно того и другого. Советуем обратиться к помощи специалистов - педагогов и психологов, познакомиться с публикациями по вопросам семейного воспитания.

**Памятка родителям
«Я и мой ребенок – поиски взаимопонимания»**

Дети по-разному чувствуют любовь, но она нужна каждому ребенку.
Для укрепления отношений с ребенком:

- Будьте внимательны и надежны в отношениях со своим ребенком.
- С любовью смотрите ребенку в глаза, когда говорите с ним.
- Как можно чаще улыбайтесь своему ребенку.
- Спрашивайте ребенка: «Можно тебя обнять?» и обнимайте при согласии.
- Говорите ребенку: «Я счастлив(-а), что ты у меня есть!».
- Будьте последовательны в своих обещаниях и действиях.
- Занимайтесь с ребенком тем, что интересно вам обоим. Играйте, балуйтесь и смейтесь вместе с ребенком.
- Всегда подходите к ребенку, когда он плачет, и выясняйте причины.
- Каждый день минимум 15 минут проводите наедине с ребенком.
- Спрашивайте, как прошел день, и слушайте только его эти 15 минут.
- Помните, что негативные реакции мам и пап (агрессия, игнорирование, т. д.) разрушают благополучие ребенка и вредят отношениям.
- Воспитывайте и меняйте к лучшему себя, а ребенок изменится.

**Быть рядом со своим ребенком, делить с ним его радости и учить его постигать
жизнь – это прекрасно!**