

ТРЕНИНГ ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКИХ ОТНОШЕНИЙ.

ЦЕЛИ:

1. Создать условия для осознания и анализа внутрисемейных отношений.
2. Рассмотреть стили семейного воспитания и их влияния на формирование личности ребенка.
3. Замотивировать родителей на изменение стиля родительского отношения к детям.
4. Сформировать умение грамотного взаимодействия с ребенком.
5. Способствовать осознанию родителями внутренних мотивов поведения ребенка.

Время проведения: 2 занятия по 3 часа.

Количество участников тренинга: 8 -10 человек.

Оборудование: магнитофон, аудиозаписи, бумага, краски, кисти, карандаши, ручки, коврик, мячик, шарфы по количеству участников, печенье, стакан с водой, табуретки, эластичный пояс.

ЗАНЯТИЕ 1

Упражнение «Здравствуй»

Цель: включение в работу группы, снятие напряжения.

Ведущий: Сегодняшний день мы начинаем с того, что поздороваемся друг с другом и сделаем это так: пока играет музыка, вы свободно ходите по комнате, как только музыка остановится, вы объединяетесь в пару с рядом стоящим и здороваетесь с ним: правыми руками; левыми ногами; коленками; спинами; пятками; щеками; носами; бедрами.

Ведущий: Тема наших занятий «Детско-родительские отношения». Эпиграфом мы выбрали слова Антуана де сент-Экзюпери: «Ведь все взрослые когда-то были детьми, только мало кто об этом помнит». В течение двух дней мы будем играть, рассуждать и думать о внутрисемейных отношениях.

Чего вы ожидаете от тренинга? Чем вам может помочь наша работа?

Правила работы в группе:

1. Правило «Здесь и теперь».
2. Правило правой руки.
3. Правило Я – высказывания.
4. Правило конфиденциальности.
5. Правило безоценочного отношения.
6. Правило активности.

Упражнения «Имена по кругу»

Участники по очереди называют свое тренинговое имя.

Упражнение «Позы»

Ведущий: Посмотрите внимательно на меня. Сядьте так, как сижу я (3 – 4) позы.

Сядьте так, как вам удобно. Найдите человека, сидящего в позе, противоположной вашей.

Примите его позу. Загляните внутрь себя. Обратите внимание на свои ощущения. Что вы чувствуете? Удобно ли вам? Привыкли вы к этой позе или нет? Как текут ваши мысли?

Психологический анализ: У кого есть желание высказаться? Что вы чувствуете? Что чувствует туго спеленатый младенец? Пятилетний ребенок, которому завязывают шарф, как хочется маме? 14-летний человек, которого заставляют одеть то, что нравится родителям?

Упражнение «Закончи предложение»

Ведущий начинает предложение и бросает мяч участнику, который должен закончить высказывание. После этого он передает мяч следующему участнику, который придумывает свое окончание предложения. Семья – это...

Быть родителем – это...

Дети – это...

Если бы я был ребенком, то я бы...

Мама – это...

Ведущий: Одним из основных факторов в возникновении проблем в поведении и развитии ребенка является ошибочное воспитание в семье. Существует несколько стилей семейного воспитания, и сейчас мы попробуем определить тот, который характерен для вашей семьи.

Упражнение «Завязывание ребенка»

Мама садится на стул.

Ведущий: Боюсь, что ты убежишь и упадешь, разобьешь колени, попадешь под машину (завязывает ноги).

Боюсь, что ты обрежешься, обожжешься, а я так тебя люблю, так за тебя переживаю. Если тебе что-нибудь нужно, я тебе все подам, принесу (завязывает руки).

А вдруг ты упадешь со стула и что-нибудь сломаешь. Лучше я привяжу тебя, чтоб ты не упал (привязывает к стулу).

Ой, а по телевизору такие страсти показывают. Даже мультфильмы страшные. Я тебе лучше глазки завяжу, а мультфильм сама расскажу (завязывает глаза).

Ой, а по радио рассказывают только про войну, аварии, катастрофы, болезни, наркотики. Такому маленькому и хорошему, как ты, нельзя слушать такие страсти. Если будет что-то интересное, я сама тебе расскажу (завязывает уши).

Ой, про ротик совсем забыла. Вдруг в него что-нибудь попадет, ты подавишься. Или холодной воды напьешься, холодного воздуха надышишься, простынешь, заболешь (завязывает рот).

Развязать родителя.

Психологический анализ:

Что вы чувствовали?

С какого момента почувствовали сопротивление?

Почему не сопротивлялись?

Вам нужна моя помощь? Что я могу для вас сделать?

Упражнение «Съешь печенье»

Родитель сидит на стуле, ведущий кормит его печеньем.

Ведущий: Скушай, это полезно, желательно съесть быстрее, иначе мы опоздаем в музыкальную школу. Кушай еще, это надо сделать. Печенье очень полезное.

Психологический анализ:

Что вы чувствовали?

Что хотелось сделать?

Почему не сделали?

Вам нужна моя помощь? Чем я могу вам помочь?

Психологическая поддержка:

То, что вы сейчас плачете, - это очень хорошо. То, что пережито, то пережито. Самое главное – не повторить на втором круге. Да, вас так воспитывали, и это не ваша вина. Сейчас вы имеете возможность изменить свои отношения с собственным ребенком. Всякая болезнь проходит после пика. Поэтому врачи часто провоцируют обострение, чтобы наступил кризис, после которого наступает выздоровление. Опыт, полученный здесь, поможет вам пережить подобную ситуацию в дальнейшем. Нужно давать себе и ребенку право на ошибку, не бояться показать ребенку свою слабость.

Упражнение «Ноша»

Родитель становится в центр круга, ведущий играет роль ребенка.

Ведущий:

- хочу, чтоб ты помыла мне ножки (накидывает на родителя шубу, стул и т.д.);
- хочу, чтоб ты решила мне задачку;
- хочу, чтобы ночью ко мне подходила, водичку приносила;
- хочу, чтобы ты меня любила больше всех;
- хочу, чтобы ты испекла мне пирог к завтраку;
- хочу, чтобы ты купила мне дубленку.

Психологический анализ:

Что чувствовали?

Что хотелось сделать?

Почему не сделали?

Если человек не думает о себе, значит, он не может думать ни о ком другом. Пример из животного мира: мать прежде всего ест сама и только потом кормит детеныша. Если она этого не делает, у нее не хватит сил охотиться снова и, значит, нечем будет кормить детеныша, некому будет защитить его. Не может быть хорошо ребенку, если плохо матери. Вы взвалили на себя тяжелую ношу. А сколько еще вы можете выдержать? А как долго вы сможете нести этот груз? А если вы потеряете здоровье? А если на вашего ребенка потом свалится эта ноша? Выдержит ли он? Ко всему привыкают постепенно. Выдержит ли он?

Упражнение «Рисование стилей»

Группа делится на подгруппы по количеству стилей (деление и выбор стилей произвольный).

Ведущий: Нарисуйте выбранный вами стиль воспитания. Время работы – 10 минут.

Психологический анализ:

- расскажите, что вы нарисовали, почему, какие чувства вы испытываете?
- Что вы чувствуете, глядя на этот рисунок (вопрос к группе)?

Упражнение «Энергетический массаж»

Все участники группы медленно идут по кругу друг за другом и делают массаж впереди идущему (поглаживание спины, плеч, похлопывание, разминание). Через несколько минут направление движения меняется.

Упражнение «Зона радости в моей семье»

В каждой семье есть запас больших и маленьких праздников,

может, это совместные дела, поездки, вечерние беседы, которые создают атмосферу радости и близости. Зона радости – это золотой фонд вашей жизни с ребенком. Подумайте и продолжите фразу: «Зона радости в моей семье – это ...»

Упражнение «Эластичный пояс»

Все участники становятся в центр эластичного пояса. Растягивают его, достигая равновесия. Рефлексия занятия (время работы – 5 минут):

- Сегодня мне полезно было узнать, почувствовать...
- Мои пожелания ведущему и группе.

Домашнее задание: принести фотографию своего ребенка.

Упражнения «Молекулы»

Участники под музыку ходят по комнате, по команде ведущего объединяются в группы по определенному количеству (число называется ведущим). Последняя команда ведущего: «Один».

Упражнение «Виньетка»

Ведущий: Пока играет музыка, вы свободно ходите по комнате, как только музыка остановится, вы объединяетесь в пару с рядом стоящим и называете свой знак зодиака; пары меняются;

называете любимое место своего ребенка в доме (если нет ребенка, то свое). Как вы думаете, почему?

вспомните традицию в родительской семье; какую родительскую установку (фраза, совет) вы несете по жизни.

Все мы родом из детства. И мы получили от родителей то, что они нам дали. Именно от нас зависит, что мы передадим своему ребенку.

Упражнение «Фото из семейного альбома»

Ведущий: Сядьте удобно. Закройте глаза. Сосредоточьтесь на дыхании. Отыщите родительский семейный альбом. Найдите в нем свою детскую фотографию. Посмотрите на нее внимательно. Что вы видите на фото? Где вы? Какие вещи вокруг? Какие люди? Как вы относитесь к тем, кто находится рядом с вами? Что вы чувствуете? Какие у вас желания, мысли?

Психологический анализ: (письменно, время работы – 3 мин.)

Что вы видели? Что чувствовали?

Упражнение «Устное рисование картины вокруг»

Я беру раму, натягиваю холст и передаю...

Следующий участник повторяет предыдущую фразу и добавляет свою. (2 – 3 круга). Последний повторяет все и вешает картину на стену.

Упражнение «Старший, средний, младший»

Все участники делятся на группы: старшие, средние, младшие (кто каким ребенком был в семье).

Ведущий: Обсудите, договоритесь и выберите, какие общие черты характера, качества личности есть у вас. Составьте общий список. Затем списки зачитываются в общей группе.

Действительно, это накладывает отпечаток на развитие личности ребенка, поэтому к старшим и младшим нужен различный подход.

Упражнение «Рисунок ребенка в образе растения» (10 минут)

Участники должны нарисовать портрет своего ребенка в виде растения. Далее следует обсуждение чувств родителей и группы.

Упражнение «Противостояние»

Два участника встают напротив друг друга и упираются ладонями. При этом один говорит «да», другой – «нет». Затем одному из пары предлагается сменить тактику: ослабить сопротивление, отступить назад, убрать руки.

Психологический анализ:

Какие чувства, мысли возникли у вас?

Упражнение «король и карлик»

Выполняется в парах. Один из участников встает на стул и выполняет роль короля – всесильного и властного. Второй перед ним на коленях, он карлик – слабый и беззащитный. Король должен отругать карлика за провинность. Через 2–3 мин. меняются ролями.

Психологический анализ: Какие чувства, мысли у вас возникли?

Упражнение «Капризный ребенок»

Выбирается капризный ребенок, который выполняет все движения наоборот. Группа выполняет упражнение, предъявляемые ведущим.

Психологический анализ: Какие чувства, мысли у вас возникли?

Упражнение «Подарки феи»

Все участники на отдельных листах бумаги пишут три послания своему ребенку, начинающиеся со слов: «Хочешь, я скажу тебе, каким ты будешь через несколько лет? Ты будешь...». Затем по очереди выставляются фотографии детей. Родитель зачитывает одно послание своему ребенку. Участники по своей инициативе могут подарить свои послания этому ребенку. В результате одно послание мама дарит своему ребенку, два других – чужим детям.

Упражнение «Цветок»

Один из участников садится на середину коврика в позе эмбриона.

Ведущий: Где-то далеко-далеко, а может быть, и близко, в красивой цветке жила-была маленькая девочка. Днем цветок раскрывался, а вечером, когда девочка возвращалась в домик, он закрывал свои лепестки. За ночь цветок подрастал. Ветерок нежно качал его, убаюкивая девочку, покачивая из стороны в сторону, вверх-вниз. А утром, когда солнышко согревало цветок своими лучами, он опускался до земли и раскрывал свои лепестки.

Упражнение «Рождение»

Один из участников ложится набок в позе эмбриона, сверху его накрывают покрывалом, плотно прижимая края.

Ведущий: Где-то далеко-далеко, а может быть, и близко, жил-был маленький пушистый комочек. Он жил в своей норке, ему было тепло, хорошо и уютно. Он слушал разные звуки, одни пугали его, другие успокаивали. Особенно ему нравился голос, похожий на звук колокольчика. «Ой, что это за бугорок? Какой ты маленький, теплый, мягкий! Как тебя зовут? Как ты себя чувствуешь? Что ты любишь? Знаешь, у нас так красиво, светло, на деревьях зеленые листья, птички поют, солнышко светит, люди улыбаются. Хочешь к нам? (уговаривают выйти.)

Как младенец рождается на свет, так и вы родились сегодня с новыми чувствами, желаниями, новым опытом, новыми знаниями. Теперь вы имеете возможность многое изменить в своей семье. Для этого у вас все есть! Удачи вам!