

Конспект тренинга с родителями по теме «По тропе родительской любви и мудрости»

Слайд № 1

Целью 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.

Оборудование: цветные «заготовки», цветная бумага, ножницы, клей, ручки и бумага на каждого участника, экран, музыкальное оформление, шарфики.

Ход работы:

1. Упражнение «Знакомство» (разминка) (2 мин).

Цель: содействие сплоченности в группе, создание доброжелательной атмосферы.

Звучит легкая музыка. Родители рассаживаются по кругу.

Воспитатель: Доброго дня и здоровья вам желаю. Я благодарю вас за то, что вы пришли на нашу встречу.

Сегодня мы с вами пообщаемся в тесном, семейном кругу, ведь детский сад - это одна большая, дружная семья.

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

Воспитатель: Начнём с разминки. Перед вами снежинки. Я попрошу вас взять столько снежинок, сколько вы пожелаете, и какие вам понравятся.

А теперь, сколько снежинок, столько вы должны назвать семейных традиций или рассказать интересные истории, которые произошли в вашей семье. Таким образом, мы узнаем ещё больше друг о друге. И конечно в семьях, где есть традиции, там царят дружба, любовь и понимание. Значит дети счастливы.

«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 и мудрости. Любому человеку свойственно осваивать различные пространства, даже космические.

2. «Моя Галактика».

Слайд № 2 (10 мин)

Цель: выстраивание отношений родителей и ребенка.

Мы предлагаем вам выполнить упражнение «Моя Галактика». Мы слушаем спокойную музыку. Устраивайтесь поудобнее, расслабьтесь и представьте себе звездное небо, на котором зажигаются звезды. На первый взгляд, кажется, что все они одинаковы. Но вот проходит одна, две минуты, и мы уже замечаем, что одна из звезд больше остальных, а какая-то светит ярче всех. Отличаются они по характеру света, который посылают на землю: он может быть и голубым, и розовым, и белым. А ведь, человека можно тоже сравнить со звездой: на первый взгляд, у нас много общего, но, если приглядеться пристальней, - каждый человек неповторимый и единственный. У каждого есть свой мир, в котором он живет, свой Космос, своя Галактика.

Найдите на небе свою звезду. «Возьмите» ее себе и рассмотрите: она больше других звезд, меньше или такая же? Какого цвета ваша звезда? Какой свет излучает: теплый или холодный? А теперь уменьшите свою звезду до размеров теннисного мячика. Положите ее на ладонь. Она чудесна, не правда ли? Пошлите ей свое тепло, нежность, шепните ей: «Ты прекрасна!».

Отпустите ее обратно на небо, проследите ее путь, а когда она займет свое место на ночном небе, улыбнитесь ей, чтобы она знала: вы всегда рядом.

Выполнение практического задания тренинга.

А теперь посмотрите на голубой лист бумаги – это «кусочек» Вселенной. Пока на нем нет ни одной звезды. Вы каждый сейчас создадите свою Галактику.

В ней будет столько звезд, сколько вы захотите. Перед вами лежат заготовки звездочек разного цвета и размера. Приклейте их на лист. Это и будет ваша собственная Галактика.

Найдите среди всех звезд ту, которая больше всего вас привлекает – свою звезду. Подпишите ее – «Я». Теперь найдите звездочку для своего малыша. Подпишите ее тоже. Определите звезду вашего супруга, напишите его имя. Всем оставшимся звездам дайте имена своих родных и близких, всех тех, кто вас окружает. В вашей Галактике не должно быть ни одной безымянной звезды!

Пояснительная часть

Вы создали мир, в котором живете и выразили своё эмоциональное отношение к своему социальному окружению. А теперь давайте проанализируем то, что у вас получилось: обратите внимание на то, где находится звездочка «Я».

Если ваша звезда самая большая и находится в центре листа или выше, значит, всегда хотите быть в центре внимания. У вас высокая самооценка. Если же ваша звездочка маленькая, и вы ее поместили в уголке, вдали от других, то вам следует задуматься: не преуменьшаете ли вы собственную значимость? Какие у вас отношения с окружающими? Быть может, вы избегаете общения с другими людьми?

Цвет звезды рассказывает о вашем эмоциональном состоянии и восприятии окружающих людей.

Синий цвет говорит о том, что вы видите себя или другого человека добросовестным, спокойным, но несколько холодным;

красный – дружелюбным, общительным, энергичным, уверенным, но раздражительным;

розовый – нежным, чувствительным, уязвимым;

оранжевый – гибким, добрым, отзывчивым, художественно одаренным, с хорошим настроением, но поверхностным, с неустойчивыми интересами и склонностью увлекаться;

желтый – очень активным, открытым, общительным, веселым;

фиолетовый – беспокойным, эмоционально напряженным, нуждающемся в душевном контакте; **коричневый** – зависимым, чувствительным, расслабленным;

черный – молчаливым, эгоистичным, враждебным, отвергаемым.

А теперь выясните, где находится звездочка вашего малыша. Какого она размера? Цвета? Проанализируйте ваше восприятие ребенка: значимая ли он фигура в вашем мире или нет?

Звездочка вашего малыша находится рядом с вами или где-то далеко? А может, ваша и его звезда изображены рядом, но на расстоянии от всех остальных? Подумайте сами, о чем это может свидетельствовать.

Если же звездочка вашего ребенка находится далеко от вас, то чьи звезды его окружают? Как эти люди влияют на вашего ребенка? Таким же образом проанализируйте местонахождение звезды вашего мужа. Если она находится рядом с вашей и звездой вашего ребенка, значит, все в порядке. А если нет? Какую роль играет ваш муж в семье? Не думаете ли вы, что он отстранился от выполнения своих обязанностей? Достаточно ли времени он проводит с семьей?

Рассмотрите все звезды своей Галактики. Обратите внимание на звезды черного и коричневого цвета. Подумайте, кому и почему они «достались»? Какие отношения у вас с этими людьми? Почему? Нужны ли вам такие отношения?

Это упражнение помогло вам выстроить отношения ваши, то есть «родителей» и детей, а также своих близких и знакомых, а также позволит наладить с ними адекватные отношения.

3. Упражнение «Недетские запреты».

Слайд № 3 (фото, на котором взрослые ругают ребёнка) (5мин)

Воспитатель: что значит, принимать ребенка безусловно? (ответы родителей)

Это, значит, любить его просто потому, что он есть, ведь когда он родился, родители ничего от него не требовали и не ждали. Они просто хотели, чтобы он был здоровенький и счастливый, улыбались ему, качали его, обращали на него внимание всякий раз, когда это было ему необходимо.

А сейчас он подросток, и отношение к нему меняется — это верно. И иногда мы неосознанно совершаем такие действия, которые могут привести к катастрофе наших отношений.

Я предлагаю сейчас выполнить упражнение, которое называется «Недетские запреты» с тем, чтобы воочию убедиться, насколько и в какой мере изменяются тон голоса и содержание слов, произносимых родителями.

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 ребенку. При этом лентой завязывают ту часть тела, которой касался запрет. Например: «Не кричи!» — завязывается рот, «Не бегай» — завязываются ноги и т.д. «Не трогай руками», «Не слушай, когда взрослые разговаривают», «Смотри под ноги...». А теперь я попрошу вас произнести свои запреты всем вместе.

Воспитатель: посмотрите на этого ребёнка, сможет ли он в этом состоянии общаться со сверстниками, развиваться полноценно. Родителю, выступающему в роли ребёнка, предлагается встать. Так как он не сможет встать, то его нужно развязать.

Действия и слова родителей могут негативно повлиять на развитие ребёнка, но всегда можно найти компромисс. Для этого каждый участник подходит к ленте, которую завязал, и снимая 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?

4. Беседа «Объятия».

Слайд № 4 (фото, где родители обнимают своего ребёнка) (1мин)

Если вы видите своего ребенка в таком состоянии, первое, что вы можете и должны сделать, — это обнять его, прижать к себе и держать возле себя столько, сколько нужно ребенку. (Я обнимаю того родителя, который исполнял роль ребенка.) Когда ему будет достаточно, он сам отойдет.

Рекомендуется обнимать ребенка несколько раз в день. Четыре объятия совершенно необходимы каждому просто для выживания, а для хорошего самочувствия нужно не менее восьми объятий в день! А для того, чтобы ребенок развивался интеллектуально, — 12 раз в день! И между прочим — не только ребенку, но и взрослому.

Ребенку подобные знаки безусловного притяжения особенно нужны, как пища растущему организму.

5. Упражнение «Правила для ребенка»

Слайд № 5 (Список запретов) (2мин)

Цель: установление ограничений для детей.

Воспитатель: как мы уже говорили, часто общение с ребенком ограничивается указаниями и запретами. Конечно, есть много ситуаций, когда родители вынуждены устанавливать определенные ограничения для своих детей. Особенно, если дети маленькие, и их действия могут повредить здоровью и жизни. Давайте попробуем изменить ограничения и запреты на правила поведения.

Ваша задача будет: озвучить правила для ребенка, не употребляя слова «НЕ». Например:

- Нельзя переходить улицу на красный свет / Нужно переходить улицу только тогда, когда светит зеленый огонек светофора.
- Не спеши во время еды / Будем есть неторопясь.
- Не кричи так громко / Будем разговаривать тише.
- Не рисуй на стене / Рисуй на бумаге.
- Не груби взрослым / Разговаривай вежливо.
- Не разбрасывай вещи/ Убирай всё по местам.

Обсуждение:

- Сложно было выполнить задание?

Воспитатель: Правила должны быть в каждой семье. Чтобы сохранить мир в семье и не провоцировать конфликты с детьми, необходимо придерживаться определенных правил.

Рекомендации для родителей (раздать)

Воспитатель: 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, повинувшись 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.

6. Упражнение «Солнце любви»

Слайд № 6 (солнце) (3 мин)

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.

Воспитатель: предлагаю вам взять это Солнышко домой. Пусть теплые лучики его согреют сегодня атмосферу вашего дома. Подарите ребенку теплоту, ласку и внимание.

Уважаемые родители, наша встреча подошла к концу. Больше времени проводите детьми, и тогда они вырастут здоровыми, уравновешенными и рассудительными. А самое главное – любите и берегите своих родных и близких!

7. Упражнение «Аплодисменты»

(фото группы) (1 мин)

Цель: снятие эмоциональной усталости, улучшение настроения.

-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!

Примечание 1

Памятка для родителей

Уважаемые родители!

Ваши дети подобны нежным цветам в огромном саду, им нужны «утренний ветерок и весеннее солнце, а не изнурительный зной и сильная буря». Нельзя оскорблять и ненавидеть своих детей, обижать их, нельзя использовать силу, унижать в присутствии друзей, преувеличивать их ошибки. Обращайтесь с детьми с величайшей добротой и любовью, и тогда их уважение к Вам будет идти из глубины сердца.

Уважаемые родители ЗНАЕТЕ ли ВЫ, ЧТО ЕСЛИ:

Ребенка постоянно критикуют, он учится ненавидеть;
Ребенок живет во вражде, он учится быть агрессивным;
Ребенка высмеивают, он становится замкнутым;
Ребенок растет в упреках, он учится жить с чувством вины;

Ребенок растет в терпимости, он учится понимать других;
Ребенка хвалят, он учится быть благородным;
Ребенок растет в честности, он учится быть справедливым;
Ребенок растет в безопасности, он учится верить в людей;
Ребенка поддерживают, он учится ценить себя;
Ребенок живет в понимании и дружелюбии, он учится находить любовь в этом мире.

Примечание 2

Рекомендации для родителей (раздать)

1. Прежде всего необходимо показать ребенку, что родители принимают его чувства и понимают важность желаний: «Я понимаю твоё желание ...».
2. Потом родители устанавливают ограничения, объясняя причину: «Но этого делать нельзя, потому что ...».
3. Наконец родители предлагают ребенку альтернативу, которая не вызывает нежелательных последствий и одновременно позволяет ребенку реализовать свою активность, удовлетворить определенные желания. Важно, чтобы альтернатива заинтересовала ребенка и была определенным заменителем неадекватных действий.
4. Если и после этого ребенок пытается прибегать к действиям, которые могут повредить ему самому или другим, то взрослый должен предупредить его о наказании за несоблюдение правил.