

БАТЬКІВСТВО – НАЙВІДПОВІДАЛЬНІША З ПРОФЕСІЙ

тренінгове заняття для батьків

Бутмарчук Світлана Василівна

практичний психолог

КЗ КОР «Фастівський ліцей-інтернат»

*Хоч би яка у вас відповідальна і складна
творча робота була на виробництві,
знайте, що вдома на вас чекає
ще відповідальніша, ще складніша,
ще тонша робота — виховання людини.*

В. Сухомлинський

Мета: встановлення довірливих стосунків між батьками та дітьми; розвиток базових соціальних навичок – уміння вислухати інших, підтримувати розмову.

Завдання:

- формувати вміння взаємодіяти, розуміти одне одного, отримувати задоволення від спільної діяльності;
- дати батькам можливість з'ясувати власні й дитячі мрії та бажання, обміркувати шляхи їх досягнення.

1. Вправа «Знайомство»

Мета: створення атмосфери емоційного комфорту та довіри, розвиток комунікативних навичок.

Завдання. Учасники, передаючи по колу іграшку, називають своє ім'я та ім'я дитини, пояснюючи, чому вони її так назвали.

Вступне слово психолога. Англійці кажуть: "Мій дім — моя фортеця". Сім'я, дім — це те місце, те коло значимих людей, де на кожного з нас чекають, люблять, готові зрозуміти, підтримати і допомогти, де є одностайність, де панують взаємоповага, взаємна моральна і правова відповідальність. Це певна сукупність людей, які живуть одне для одного, які віддають своє життя одне одному і життя яких не просто спільне, а значною мірою єдине. Чоловік і дружина живуть одним життям. Діти — це істотна частина життя матері і батька. Життя матері і батька — це істотна частка життя дітей. Причому і матеріального, і економічного, і духовного.

2. Колаж «Яка моя сім'я?»

Мета: формувати почуття єдності з дитиною.

Інструкція. Учасникам пропонується подумки поставити собі запитання «Яка моя сім'я?». І з заготовлених картинок та журнальних вирізок створити колаж, який відповідав би на поставлене запитання. За бажанням можна намалювати малюнок на ту ж тематику.

Після того, як учасники виконають завдання, психолог презентує батькам малюнки їх дітей на тему «Моя сім'я». Учасники презентують свої колажі та порівнюють їх з дитячими роботами.

Обговорення:

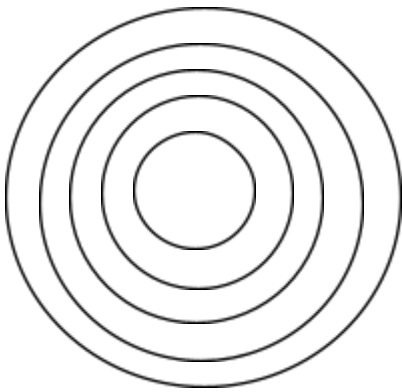
- Чи важко вам було виконати завдання?
- Що спільне і що відмінне у ваших і дитячих роботах?
- Які висновки ви для себе зробили?

3. Вправа «Ідеальні батьки»

Мета: показати батькам складність досягнення «ідеалу».

Батькам пропонується скласти збірний портрет «ідеальних батьків». Психолог просить називати якості, які притаманні, на їх думку, ідеальним батькам. Записуються всі названі якості, (якості не обговорюються). Після того, як надійшли всі можливі пропозиції, психолог озвучує портрет ідеальних батьків.

Далі батькам показують мішень, що складається з 5 кругів, у центрі знаходяться ідеальні батьки, чим далі від центру, тим менш ідеальні батьки.



Психолог. Ми склали портрет ідеальних батьків, а тепер я прошу кожного подумати і відзначити на мішені те місце, де, на вашу думку, зараз перебуває кожен з вас, відносно до ідеальних батьків.

Учасники на стікерах пишуть власні ініціали та приклеюють стікер на мішені. Вправа проходить без коментарів.

Психолог. Якими ж бачать діти ідеальних батьків? Батьків знайомлять з відповідями дітей, які були отримані під час опитування у дошкільників.

Обговорення з учасниками.

4. Вправа «Дитина»

Мета: ознайомлення з методами підтримки дитини та використання їх для ефективного налагодження емоційного контакту.

Інструкція. Серед учасників психолог обирає 10 осіб, які отримують бейджики зі словами: надія; родина; тато; мама; увага; радість; затишок; дитячий садок; турбота; здоров'я; щастя; інтереси; здібності; дитина.

Обрані учасники стають колом, у центр кола стає учасник з написом «дитина». Потім психолог починає розповідати історію, запрошуючи в певний момент

учасників з озвученими картками. Кожен учасник тримає один кінець різнокольорової стрічки, яку їм заздалегідь дав психолог, а інший кінець простягає «дитині». Таким чином, поступово «дитина» опиняється в колі, з'єднана з кожним учасником дійства кольоровою ниткою.

✓ ***Розповідь психолога.***

Зараз я розповім вам історію, що мала місце в реальності. І подібні історії можуть трапитися в будь-якій родині. В одній родині сталося диво — народилася дитина. Всі були щасливі й радісні. Приділяли їй багато уваги, турбувалися про неї.

✓ ***Психолог з'єднує стрічки від інших учасників із відповідним написом на бейджіку до «дитини».***

Дитина піросла й пішла до дитячого садочка. Родина цікавилася інтересами та здібностями дитини. Дитина була здорова та щаслива і її в маленькому серці завжди була надія, що так буде завжди.

✓ ***Психолог запитує, що відчують «батьки» і що відчуває «дитина».***

Але в країні настала криза, багато проблем вийшло на перший план...! Татові доводилося більше працювати, дитина його майже не бачила, адже коли він повертався з роботи – дитина вже спала. І мама стала нервова і напружена тому, що всі хатні клопоти лягли на її плечі. Такої потрібної уваги й турботи, як раніше, дитина вже не відчувала.

✓ ***Психолог розрізає стрічки.***

Інтересами та здібностями дитини вже менше цікавилися. Дитина не почувалася так, як раніше, — щасливою та захищеною. Батьки менше часу проводили разом, перестали гратися з дитиною, навіть вечеряти разом вже не сідали. Мама казала, що часу немає.

✓ ***Психолог запитує, що відчують «батьки» і що відчуває «дитина».***

З садочку дитину забирали тепер останньою. Дитина почувалася самотньою і інколи їй ставало страшно, що батьки одного вечора взагалі про неї не згадають. Вечорами вдома дитина гралася лише з планшетом чи дивилася телевізор, мама була мовчазна і заклопотана.

✓ ***Психолог запитує, що відчують «батьки» і що відчуває «дитина».***

Але надія залишалася жити в маленькому серці.

✓ ***Психолог зв'язує стрічку, яка з'єднувала дитину з «надією».***

Дитина сподівалася, що дорослі схаменуться і знову розділятимуть з нею всі радощі та турботи, а мама знову знайде час почитати казку ввечері і тато повертатиметься з роботи раніше, щоб розпитати як пройшов день і поцілувати на ніч. А у вихідні вони всією сім'єю знову будуть разом відпочивати і відвідувати нові цікаві місця: ходитимуть до парку, в кіно, до цирку, в зоопарк та їстимуть в кафе різні смаколики. А ввечері всі разом будуть вечеряти і гратимуть у цікаву настільну гру. Дитина трималася за цю надію і вірила що все так і буде.

✓ ***Психолог запитує, що відчують «батьки» і що відчуває «дитина».***

Раптом батьки схаменулись і озирнулись, бо побачили та зрозуміли, що найдорожчий скарб родини — це дитина, вона — опора, радість і надія, яка завжди є у нашому серці. Батьки усвідомили, що для кар'єри і роботи у них

буде попереду багато років, а дитина буде дитиною лише один раз і дитинство вдруге не повториться.

✓ **Психолог зв'язує всі стрічки і запитує, що відчують «батьки» і що відчуває «дитина».**

Обговорення:

- Як почували себе учасники дійства?
- Які емоції та почуття переживали глядачі?
- До яких роздумів спонукала вас ця вправа?
- Які умови необхідні дитині для доброго самопочуття та розвитку?
- Хто може забезпечити ці умови?

! До уваги психолога. Дана вправа передбачає достатньо глибоке обговорення та рефлексію. Під час обговорення варто не залишати без уваги жодної репліки учасників, оскільки вправа може викликати емоційні переживання.

Коментар психолога. Наш настрій, ставлення до людей, доросле самостійне життя багато в чому визначаються загальною сімейною атмосферою, яка панувала в наших сім'ях. Щасливе дитинство може бути тільки в тих дітей, які живуть у щасливих родинах, де вони природно й гармонійно розвиваються, живуть багатобарвним життям. Традиційна думка, що сім'я – один із найважливіших інститутів, значення якого у формуванні особистості важко переоцінити, сьогодні звучить особливо гостро, адже кризові явища, притаманні українському суспільству, викликають в її житті серйозні труднощі.

Зрозуміло, що універсальних принципів виховання немає і не може бути. Кожна ситуація в сім'ї унікальна. Дітям потрібно, щоб поруч були ті, хто може навчити і досягати успіху, і терпіти невдачі. Саме у своїх батьків діти набувають свій перший досвід, переймають моделі свого подальшого життя, які, на жаль, не завжди бувають прийнятними. Для сучасної сім'ї дуже важливо побудувати адекватні взаємовідносини між її членами. А, особливо, між батьками та дітьми.

Англійське прислів'я радить дорослим: «Не виховуйте дитину. Вона все одно буде схожою на вас. Виховуйте себе!», адже діти є найчеснішим дзеркалом дорослих.

Тож, якщо нам дорослим, щось не подобається в дитині, слід передусім прискіпливо поглянути на себе. Дитина є найліпшим мотиватором для нашого саморозвитку й саморозуміння.

5. Історія для роздумів «Не продаємо ...» Бруно Ферреро

Психолог. Молода пара зайшла до крамниці дитячих іграшок. Подружжя довго вибирало подарунок, оглядаючи полиці і перебираючи забавки, підвішені до стелі чи розкладені просто на підлозі: ляльки, що плакали і сміялися, електронні іграшки, маленькі печі, що пекли торти...

Однак не могли вирішити, що купити. До них підійшла ввічлива продавчиня.

- Розумієте, – почала пояснювати жінка, – ми маємо маленьку дівчинку, але цілий день нас не буває вдома.
- Наша донечка рідко усміхається, – продовжував чоловік.
- Ми хотіли б купити їй щось, що зробило її щасливою, – говорила далі жінка,
- навіть коли нас нема... Щось, що б її забавляло, розраджувало, коли вона сама.

– Вибачте, – посміхнулася продавчиня, – ми не продаємо батьків.

Коментар психолога. Народити дитину – це укласти з нею такий великий контракт, що більшого людський розум не може вигадати. Всі діти приходять до нас з карткою запрошення і кажуть: «Ти мене закликав, і я прийшов. Що ти даси мені?»

6. Вправа «Я хочу подарувати...»

Мета: розвивати в учасників тренінгу здатність до емпатії.

Завдання. Учасники мають можливість подарувати щось собі, своїм дітям, своїм батькам чи групі в цілому. Подарунки можуть бути різноманітними і не обов'язково матеріальними. Кожен по черзі продовжує речення: «Я з радістю дарую ... (що саме) ... (кому саме)»

У відповідь психолог дарує батькам малюнки з подарунками дітей для них.

Обговорення:

- Чи важко вам було підібрати подарунок?
- Чи сподобалися вам отримані подарунки?
- Що приємніше дарувати чи отримувати подарунки?

7. Вправа «Чарівний глечик»

Мета: створити доброзичливу, оптимістичну атмосферу.

Учасникам пропонується дістати послання з глечика, який підкаже їм, що на них чекає сьогодні або, що їм потрібно зробити найближчим часом.

- Вам сьогодні пощастить!
- Життя готує приємний сюрприз!
- Настав час зробити те, що постійно відкладаєш!
- Вищі сили Вас оберігають!
- Ваші мрії обов'язково реалізуються!
- Все складеться для Вас найкращим чином!

8. Рефлексія.

Психолог просить учасників дати відповіді на запитання:

- Що ви сьогодні зрозуміли?
- Що вам сподобалося?
- Що не сподобалося?