

Всероссийский профессиональный педагогический конкурс

«Педагог-психолог России»

Конкурсная работа педагога-психолога: Макаровой Юлии Дмитриевны

Педагог-психолог МАОУ «Лицей №29»

Тренинг для родителей и детей: «В первый класс - без стресса и волнения!»

Введение:

Переход ребенка в первый класс – важный и волнительный период для всей семьи. Адаптация к новой социальной роли, увеличение нагрузки, изменение режима дня – все это может стать источником стресса и тревоги как для ребенка, так и для родителей. Данный тренинг направлен на создание позитивного настроения, развитие навыков эффективного взаимодействия и снижение тревожности у детей и родителей, вступающих в новый этап жизни.

Цель: обеспечение успешной адаптации детей к школьной жизни и формирование позитивного отношения к учебе у детей и родителей.

Задачи:

- Снизить тревожность и страхи, связанные с поступлением в школу.
- Развить навыки эффективного взаимодействия между родителями и детьми.
- Обучить родителей техникам поддержки и мотивации детей.
- Формировать позитивное отношение к школе и процессу обучения.
- Способствовать установлению доверительных отношений между участниками тренинга.

Целевая аудитория: дети 6-7 лет, поступающие в первый класс, и их родители (или законные представители).

Форма проведения: интерактивный тренинг с использованием игровых упражнений, дискуссий, арт-терапевтических техник и практических заданий.

Продолжительность: 2 занятия по 2 часа (можно адаптировать в зависимости от потребностей группы).

Оборудование:

- Просторное помещение.
- Столы и стулья для всех участников.
- Мультимедийный проектор (желательно).
- Флипчарт или доска.
- Маркеры, фломастеры, карандаши.
- Бумага формата А4.
- Клей, ножницы.
- Цветная бумага, картон.
- Материалы для арт-терапии (краски, кисти, пластилин, глина и т.д.).
- Музыкальное сопровождение (спокойная, релаксирующая музыка).
- Раздаточные материалы для родителей (памятки, советы, рекомендации).

Программа тренинга:

Занятие 1: "Школа — это здорово!" (Знакомство, ожидания, позитивный настрой)

Знакомство (15 минут):

Приветствие участников.

Игра "Имя и качество": каждый участник представляется и называет качество, которое поможет ему в школе (например, "Я – Маша, я буду внимательной").

Правила работы в группе: установление правил для комфортного и уважительного взаимодействия (например, "говорим по очереди", "слушаем друг друга"). (см. приложение №1)

"Мои ожидания" (20 минут):

Родителям и детям предлагается нарисовать или написать, чего они ждут от школы.

Обсуждение рисунков и ожиданий в кругу.

"Школьный чемоданчик" (25 минут):

Создание коллажа "Школьный чемоданчик" из цветной бумаги, картона и других материалов. В чемоданчик помещаются предметы, символизирующие знания, дружбу, радость и другие положительные ассоциации, связанные со школой.

"Я – будущий ученик" (30 минут):

Игра-презентация. Дети по очереди рассказывают о себе, о своих увлечениях и о том, что им больше всего нравится делать. Родители помогают детям сформулировать рассказ и поддерживают их.

Рефлексия и завершение (10 минут):

Обсуждение, что нового узнали, что понравилось.

Домашнее задание: вместе с ребенком посмотреть мультфильмы или почитать книги о школе.

Занятие 2: "Я справлюсь! Вместе мы сила!" (Развитие навыков, поддержка, снижение тревожности)

Приветствие и разминка (15 минут):

Игра "Комплименты": Каждый участник говорит комплимент соседу справа.

Упражнение на снятие напряжения: "Покажем, как мы умеем..."

(дети показывают, как они умеют прыгать, бегать, рисовать, считать и т.д.).

"Страхи и тревоги" (25 минут):

Обсуждение страхов и тревог, связанных со школой.

Упражнение "Волшебный мешочек": каждый участник пишет свой страх на бумажке, комкает ее и бросает в "волшебный мешочек". Затем по очереди вытаскивают бумажки и предлагают способы, как можно справиться с этим страхом.

"Родительская поддержка" (30 минут):

Мини-лекция для родителей о важности поддержки и мотивации ребенка. (см. приложение №2-3)

Ролевая игра "Ситуация": разыгрываются типичные ситуации, возникающие в начале школьной жизни (например, ребенок не хочет идти в школу, ребенок не справляется с домашним заданием). Родители учатся правильно реагировать и оказывать поддержку ребенку. (см. приложение №4-6)

"Я – молодец!" (30 минут):

Арт-терапевтическое упражнение: Рисование "Я – молодец!". Дети рисуют себя в роли успешного ученика, преодолевающего трудности.

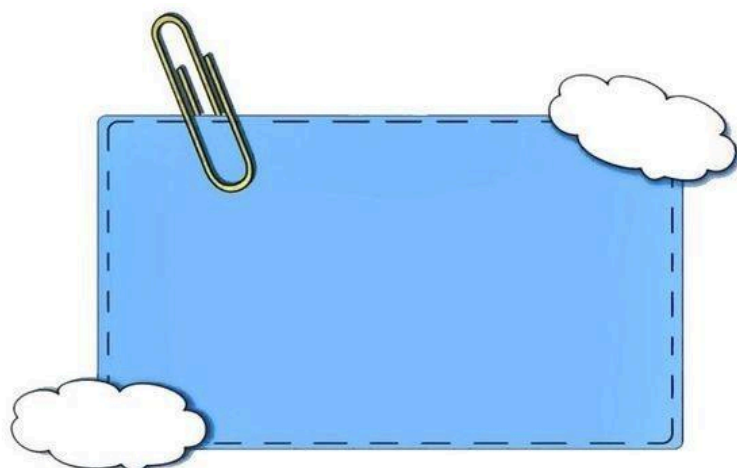
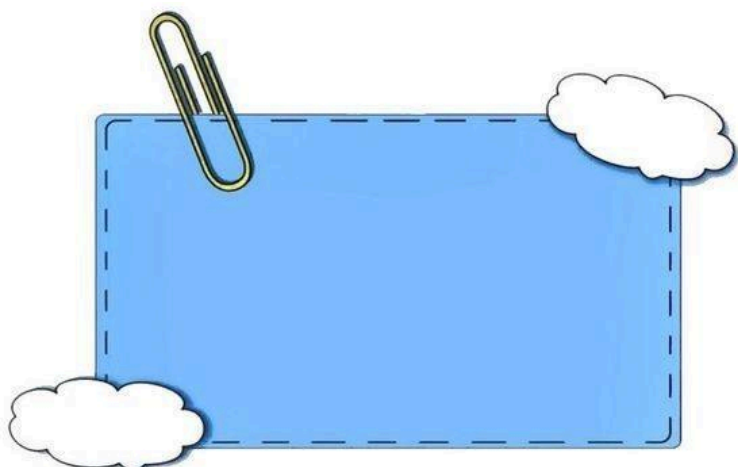
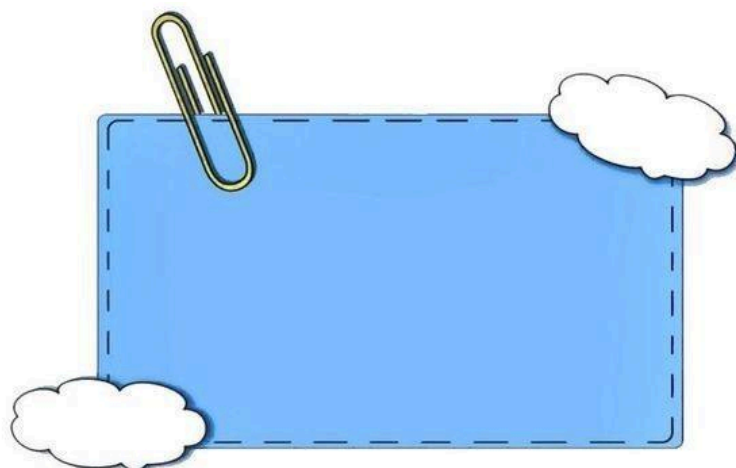
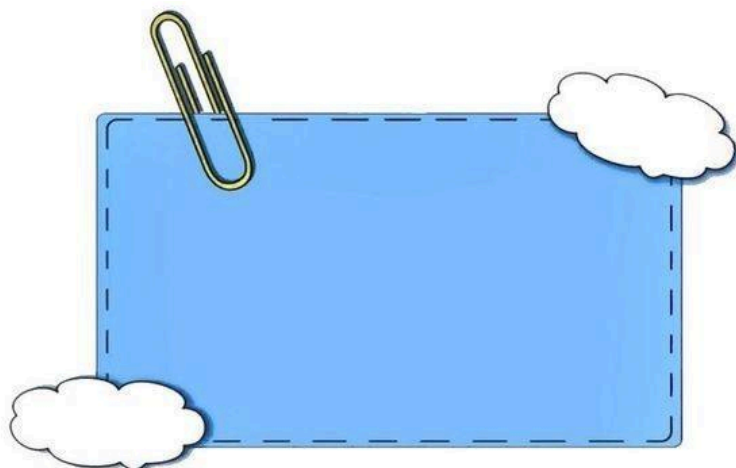
Обсуждение рисунков и положительных качеств каждого ребенка.

Рефлексия и завершение (10 минут):

Обсуждение, что нового узнали, что понравилось.

Вручение памяток для родителей и небольших сувениров для детей. (см. приложение №7-8)

Правила работы в группе



Мини-лекция для родителей о важности поддержки и мотивации ребенка.

Здравствуйте, уважаемые родители!

Я, как педагог-психолог, очень рада видеть вас здесь. Сегодня мы поговорим о, пожалуй, самом важном аспекте воспитания - о поддержке и мотивации наших детей, особенно в период их вхождения в школьную жизнь.

Представьте себе ребёнка, стоящего на пороге чего-то нового, большого и немного страшного – школы. Для него это не просто здание, это целый мир, полный незнакомых правил, требований, новых людей и, конечно, знаний. И в этом новом мире он нуждается в нашей поддержке как никогда.

Почему поддержка так важна?

Поддержка – это не просто слова одобрения, это создание безопасной и любящей атмосферы, в которой ребёнок чувствует себя принятым и ценным, несмотря на ошибки и неудачи. Когда ребёнок знает, что мы в него верим, он сам начинает верить в свои силы. Это даёт ему смелость пробовать новое, не бояться ошибаться и упорно двигаться к цели.

А что насчёт мотивации?

Мотивация – это та искра, которая зажигает в ребёнке интерес к познанию, стремление к достижениям. Но мотивация не рождается сама по себе. Она формируется благодаря нашей мудрости, терпению и умению видеть в ребёнке личность.

Как мы, родители, можем поддержать и мотивировать своих детей?

- Безусловная любовь и принятие: ребёнок должен знать, что мы любим его не за оценки и достижения, а просто за то, что он есть.
- Похвала за усилия, а не только за результат: хвалите ребёнка за старание, за настойчивость, за то, что он не сдаётся перед трудностями. Результат обязательно придёт, если есть усердие.

- Создание позитивной атмосферы вокруг учёбы: избегайте негативных высказываний о школе и учителях в присутствии ребёнка. Подчёркивайте интересные моменты в учебном процессе.
- Помощь, а не контроль: предлагайте свою помощь, когда ребёнок в ней нуждается, но не делайте за него домашнее задание. Научите его самостоятельно искать ответы на вопросы.
- Уважение к личности ребёнка: прислушивайтесь к его мнению, учитывайте его интересы и потребности.
- Совместное времяпрепровождение: найдите время для совместных игр, прогулок, чтения книг. Общение с родителями – это важный источник поддержки и мотивации для ребёнка.
- Развитие увлечений и интересов: помогите ребёнку найти занятие, которое ему нравится. Увлечения – это отличный способ развития талантов и повышения самооценки.
- Демонстрация собственной заинтересованности в обучении: делитесь своими знаниями и увлечениями с ребёнком. Покажите, что учиться – это интересно и полезно.

Помните, что каждый ребенок уникален, и то, что работает для одного, может не подойти другому. Наша задача - найти индивидуальный подход к своему ребёнку, понять его потребности и помочь ему раскрыть свой потенциал.

Поддержка и мотивация – это не разовые акции, а постоянный процесс, требующий нашего внимания, терпения и любви. И результаты этого процесса обязательно порадуют вас и вашего ребёнка!

Спасибо за внимание! Если у вас есть вопросы, я с удовольствием на них отвечу.

Ролевая игра "Ситуация"

Цель: отработка навыков эффективного родительского поведения в типичных ситуациях, возникающих в начале школьной жизни.

Инструкция: родители делятся на пары. Каждой паре выдается карточка с описанием ситуации. Один родитель играет роль ребенка, другой – роль родителя. После разыгрывания сценки происходит обсуждение: что было сделано правильно, а что можно было бы улучшить. Психолог модерирует обсуждение и предлагает альтернативные варианты поведения.

Карточки с ситуациями:

Ситуация 1: "Не хочу идти в школу!"

Описание: утро первого учебного дня. Ребенок просыпается и говорит: "Я не хочу идти в школу! Там страшно и ничего интересного нет!".

Задание: Родителю нужно успокоить ребенка, выяснить причину страха и убедить его пойти в школу.

Ситуация 2: "Сложное домашнее задание"

Описание: вечер. Ребенок делает домашнее задание, но у него ничего не получается. Он злится, плачет и говорит: "Я ничего не понимаю! Это слишком сложно!".

Задание: Родителю нужно помочь ребенку справиться с заданием, не делая его за него. Важно поддержать ребенка и вселить в него уверенность.

Ситуация 3: "Конфликт с одноклассником"

Описание: ребенок приходит из школы расстроенным и говорит: "Меня обидел одноклассник! Он отобрал у меня игрушку!".

Задание: родителю нужно выслушать ребенка, поддержать его и помочь ему найти способ разрешения конфликта.

Ситуация 4: "Плохая оценка"

Описание: ребенок приносит домой дневник с плохой оценкой. Он боится реакции родителей.

Задание: родителю нужно спокойно поговорить с ребенком, выяснить причину плохой оценки и помочь ему исправить ситуацию. Важно не ругать ребенка, а поддержать его.

Ситуация 5: "Неуверенность в себе"

Описание: ребенок говорит: "Я ничего не умею! У меня ничего не получается! Я хуже всех в классе!".

Задание: родителю нужно вселить в ребенка уверенность в себе, напомнить ему о его сильных сторонах и достижениях. Важно поддержать ребенка и помочь ему поверить в свои силы.

Ситуация 6: "Боязнь отвечать у доски"

Описание: ребенок боится отвечать у доски, даже если знает правильный ответ. Он говорит: "Я боюсь, что ошибусь и все будут смеяться!".

Задание: родителю нужно помочь ребенку преодолеть свой страх, объяснить, что ошибаться – это нормально, и что учитель всегда поддержит его.

Ситуация 7: "Ребенок устал от школы"

Описание: в середине учебного года ребенок начинает уставать от школы. Он говорит: "Я больше не хочу учиться! Мне надоело!".

Задание: Родителю нужно выяснить причину усталости ребенка, предложить ему отдохнуть и найти способ вернуть ему интерес к учебе.

Ситуация 8: "Ребенок потерял интерес к своим увлечениям"

Описание: ребенок перестал ходить на кружок или секцию, которые ему раньше нравились. Он говорит: "Мне больше неинтересно! Я не хочу туда ходить!".

Задание: Родителю нужно поговорить с ребенком, выяснить причину потери интереса и помочь ему найти новые увлечения.

Дополнительные идеи для ситуаций:

- Ребенок забыл дома тетрадь или учебник.
- Ребенок не может найти общий язык с учителем.
- Ребенок стесняется попросить помощи у учителя.
- Ребенка обижают другие дети.
- Ребенок чувствует себя одиноким в классе.
- Ребенок слишком много времени проводит за компьютером или телефоном.
- Ребенок не хочет делиться своими переживаниями с родителями.

Обсуждение после каждой ситуации:

- Что получилось хорошо?
- Что можно было бы сделать лучше?
- Какие чувства испытывал ребенок?
- Как можно поддержать ребенка в данной ситуации?
- Какие альтернативные варианты поведения родителя можно предложить?

Памятка для родителей: "Вместе к успеху!"

Уважаемые родители! Вот несколько советов, которые помогут вашему ребенку успешно адаптироваться к школе:

- Поддерживайте и любите: помните, что ваша любовь и поддержка – самая лучшая помощь для ребенка.
- Хвалите за старания: важно хвалить ребенка не только за результат, но и за усилия, которые он прилагает.
- Будьте терпеливы: адаптация к школе – это процесс, который требует времени и терпения.
- Слушайте и разговаривайте: важно выслушивать ребенка и обсуждать с ним его переживания.
- Не сравнивайте с другими: каждый ребенок уникален, и развивается в своем темпе.
- Помогайте, но не делайте за него: поддерживайте самостоятельность ребенка.
- Создавайте позитивную атмосферу: избегайте негативных высказываний о школе и учителях.
- Соблюдайте режим дня: важно, чтобы ребенок высыпался и правильно питался.
- общайтесь с учителями: поддерживайте связь с учителем, чтобы быть в курсе успехов и трудностей ребенка.
- Радуйтесь успехам вместе: разделите с ребенком его радость от достижений, даже самых маленьких.
- Помните, что вы - команда! Вместе вы справитесь со всеми трудностями!

Памятка для детей: "Ты – супергерой!"

Привет, будущий первоклассник! Вот несколько советов, которые помогут тебе стать настоящим учеником:

- Не бойся школы! В школе тебя ждет много интересного и нового.
- Будь смелым и любознательным! Задавай вопросы, если что-то не понимаешь.
- Будь вежливым и добрым! Уважай учителей и одноклассников.
- Помогай другим! Делись знаниями и помогай тем, кто нуждается в помощи.
- Старайся делать все хорошо! Прилагай усилия, чтобы выполнить задания.
- Не бойся ошибаться! Ошибки помогают учиться.
- Слушай внимательно! На уроках важно внимательно слушать учителя.
- Задавай вопросы! Не стесняйся спрашивать, если что-то не понятно.
- Играй с друзьями! В школе можно найти много новых друзей.
- Не забывай про отдых! Важно высыпаться и хорошо питаться.
- Верь в себя! Ты обязательно справишься!
- Помни, что родители всегда рядом и помогут тебе!