Тренинг с родителями дошкольников.

«Я и моя семья» (знакомство)

Цель тренинга: Познакомить мам и пап между собой и с педагогами, воспитывающими их детей в дошкольном учреждении. Создать эмоционально положительный настрой на совместную работу, атмосферу взаимного доверия между родителями и воспитателями; снять барьеры в общении и перейти к открытым, доверительным отношениям; способствование улучшению детско-родительских отношений и формирование навыков эффективного взаимодействия; показать родителям степень понимания своего ребенка, помочь глубже осознать свои отношения с детьми и эмоционально обогатить их.
Участники: родители 2-ой группы раннего возраста.
Оборудование: бейджики (по кол-ву участников), магнитная доска, проектор, магнитофон, музыкальные записи, бумага ф. А4, карандаши (фломастеры), гуашь.
Время: 1 час
Место проведения: группа ДОУ (музыкальный зал)

Ход тренинга:

Звучит легкая музыка. Родители рассаживаются по кругу.
Педагог-психолог: Добрый вечер, дорогие родители. Я благодарю вас за то, что вы пришли на тренинг. Сегодня мы с вами пообщаемся в тесном, семейном кругу, ведь детский сад - это одна большая, дружная семья.
Психологический тренинг – это тренировка души, разума, тела. Человек усваивает 10% того, что слышит, 50% того, что видит, 90% того, что сам делает.
В ходе работы нам предстоит друг с другом общаться, поэтому просьба ко всем участникам: подписать и прикрепить визитки-бэйджики, чтобы все знали, как к вам обращаться.

Знакомство.

Упражнение «Доброе тепло» (10 мин.)

Цель: способствовать 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.

Предлагаю встать в круг и взяться за руки. От меня вправо (влево) пойдет «тепло», то есть я легонько прикоснусь своим плечом к плечу соседа, называя своё имя, написанное на визитке-бейджике, и вспоминая, как ласково называли меня в детстве, мой сосед так же – к следующему, и так по кругу. Давайте попробуем.
Рефлексия. Сложно было выполнять задание? Почему? Каковы ваши ощущения после выполнения задания?
Давайте продолжим наше знакомство:

Игра «Аборигены и инопланетяне».

Цель: развитие умения с помощью вербальных и невербальных средств общения вступления в контакт.
Описание. Ведущий предлагает группе разделиться на две команды. Одна из них покидает помещение. Оставшиеся становятся аборигенами, которые живут на острове. Им необходимо визуально сымитировать остров из подручных средств. У них на острове существуют два правила.

1. Они могут говорить только «да» и «нет».

2. Когда им задают вопрос с улыбкой, они отвечают «да», когда вопрос задается без улыбки они говорит «нет».

Вторая группа участников становятся инопланетянами. Они хотят освоить этот остров и подружиться с аборигенами. Ведущий: «Сейчас мы с вами приземлимся на острове аборигенов. Вам необходимо вступить в контакт, и выяснить какие два правила существуют на их острове».

Основная часть

Педагог-психолог: Вот в такой доброй и теплой атмосфере, наверное, и следует говорить о самом важном в жизни каждого человека – о родительской любви. Все считают себя любящими родителями, и это вполне естественно. Мы действительно обожаем своих детей, и лучшее подтверждение этому то, что мы чувствуем в душе постоянную любовь. Но детям важно еще одно – как мы проявляем это чувство.

Общение и отношения с другими людьми зарождаются и развиваются в детском возрасте. Для ребенка взрослые являются образцом во всем. Дети хорошо усваивают то, что представлено наглядно, все хочет познавать на собственном опыте. Его особенно привлекают те действия, которые взрослые пытаются скрыть от него. Запоминает малыш не все, а только то, что его поразило. Они всегда стараются подражать взрослым, что порой опасно. Не умея отличать плохое от хорошего, они стремятся делать то, что взрослые запрещают им, но позволяют себе. В связи с этим в присутствии детей нужно воздерживаться от таких действий и поступков, которые не могут послужить для них хорошим примером.

Когда люди счастливы и находятся в мире с самими собой, они переносят эти чувства на взаимоотношения с окружающими.

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

«Счастье – это когда тебя любят и понимают», а это понимание не приходит само собой, ему нужно учиться.

Правила работы в группе.

Цель: акцентирование участников на соблюдении правил работы в группе и регламентации работы.

Педагог-психолог: Участники тренинга все делают сами. Чтобы наша встреча была продуктивной, нужно придерживаться определенных правил.

Мы не будем давать друг другу оценок, не будем никого обсуждать. Мы создадим атмосферу безопасности, доверия, открытости. Это позволит вам экспериментировать, не стесняясь ошибок.

Правила написаны на доске, предлагаю обсудить и выбрать те, которые подходят нам для эффективного взаимодействия:

- Обращение по имени, и на ты.
  Обращение по надписи бейджика.
- Не давать друг другу оценок, никого не обсуждать.

- Слушать, не перебивать.
- Конфиденциальность.
- Правило участия – я принимаю участие в играх.
- Правило спасательного круга – если мне трудно во время тренинга, я могу взять паузу (__раз).
- Правило хорошего настроения.
- _____(могут добавлять участники тренинга свои правила).

Итак, правила поведения на тренинге мы определили. Возможно, кто-то хочет внести коррективы?

Упражнение «Я и моя семья». Рассказ о своей семье, о ребенке.

Упражнение «Погружение в детство»

Звучит тихая, легкая музыка.

Педагог-психолог: Сядьте поудобнее, ноги поставьте на пол так, чтобы они хорошо чувствовали опору, спиной обопритесь на спинку стула. Закройте глаза, прислушайтесь к своему дыханию: оно ровное и спокойное. Почувствуйте тяжесть в руках, в ногах. Поток времени уносит вас в детство – в то время, когда вы были маленькими. Представьте теплый весенний день, вам три-четыре года. Представьте себя в том возрасте, в котором вы лучше себя помните. Вы идете по улице. Посмотрите, что на вас надето, какая обувь, какая одежда. Вам весело, вы идете по улице, а рядом с вами близкий человек. Посмотрите, кто это. Вы берете его за руку и чувствуете ее тепло и надежность. Затем вы отпускаете руку и убегаете весело вперед, но недалеко, ждете своего близкого человека и снова берете его за руку. Вдруг вы слышите смех, поднимаете глаза и видите, что держите за руку совсем другого, незнакомого вам человека. Вы оборачиваетесь и видите, что ваш близкий человек стоит сзади и улыбается. Вы бежите к нему, снова берете за руку, идете дальше и вместе с ним смеетесь над тем, что произошло.

А сейчас пришло время вернуться обратно в эту комнату. Когда будете готовы, вы откроете глаза.

Рефлексия:

– Удалось ли окунуться в детство?

– Почувствовали ли вы надежное плечо, сопровождающее вас в детстве?

– Что для вас значит «надежное плечо»?

– Какие чувства у вас были, когда вы потеряли поддержку?

– Что хотелось сделать?

Упражнение «Письмо о счастье» (3-5 минут)

Наша цель воспитать счастливого ребенка. Кто такой счастливый ребенок? Кто такой эффективный родитель? На эти вопросы мы ответим, поработав в группах.

Инструкция: группа делится на 2 команды.

1 команда – «ДЕТИ»: «Представьте, что вы дети. Вам предлагается написать письмо родителям о том, что нужно для счастья детей»

2 команда – «РОДИТЕЛИ»: «А вам предстоит написать письмо детям, о том, что нужно для счастья родителей»

Обсуждение.

Самые важные учителя для детей – родители. Родительский дом – это первая школа для ребенка. Семья оказывает огромное влияние на то, что малыш будет считать важным в жизни, на формирование его системы ценностей. Сколько бы человек не прожил, он время от времени обращается к опыту из детства, к жизни в семье: «чему меня учили отец и мать».

Я предлагаю вашему вниманию посмотреть видеоролик «Счастье – это просто» (Приложение 1). Автор видеоролика Алиса Пашкова.

Рефлексия.

- Что вы чувствуете сейчас?
- Какие чувства вы испытывали во время просмотра видеоролика?
- Захотелось что-нибудь сделать?
- Изменили ли вы мнение о своих отношениях со своим ребенком?

Педагог-психолог: Зачастую родители и воспитатели, делая замечания малышам в опасных для их жизни ситуациях, используют неверную тактику. Вместо того чтобы сказать ребенку, что нужно сделать, родители говорят ему, что делать не надо.

В результате ребенок не получает нужной информации, а слова взрослого провоцируют его делать наоборот (Например. Что будет делать ребенок на слова: «Не подходи к телевизору!»).

Обращение к ребенку должно быть позитивным, т.е. предполагать ответное действие, а не бездействие.

Упражнение «Ситуации»

Педагог-психолог: Дорогие родители, в повседневной жизни вам приходится разрешать многие ситуации с вашими детьми, и во всех случаях вы должны поступать мудро и ответственно, ведь для малышей мама и папа – пример для подражания. Сейчас я предлагаю вам вытянуть карточки, где описаны разные ситуации. За три минуты вы должны обдумать ситуацию и ответить, как вы поступите, а родители, у которых в действительности была такая ситуация, расскажут, какой выход из нее был на их опыте.

Ситуация 1.

Ваш ребенок играет, по всей комнате разбросаны игрушки. Подошло время обеда. Вы объясняете ребенку, что нужно быстро собрать игрушки и садиться за стол. Ребенок никак не реагирует на ваши слова и продолжает играть. Что вы предпримете?

Ситуация 2.

Вы забрали ребенка из детского сада и по пути домой зашли в супермаркет за продуктами. Ребенок увидел очень дорогую игрушку и громко требует ее купить. У него начинается истерика. Какими будут ваши действия?

Ситуация 3.

На ужин вы приготовили для малыша вкусную кашу, но ребенок отказывается ее есть. Он говорит, что каша невкусная, горячая, с пенкой. Вы понимаете, что, если ребенок не поест кашу, то спать ляжет голодным. Что вы собираетесь делать?

Ситуация 4.

Вы едете в автобусе из детского сада, ваш ребенок начинает выкрикивать неприличные слова. Ваши действия.

Последние две ситуации высвечиваются на экране для обеих команд.

Ситуация 5.

Ваш ребенок отказывается уходить с детской площадки, пока там остается хотя бы один ребенок. Как вы разрешите конфликт?

Ситуация 6.

Вы пришли с ребенком в детский сад, открываете шкафчик, начинаете раздевать ребенка. Он не хочет снимать верхнюю одежду, начинает кричать, падает на пол, бьет ногами, плачет. Вы понимаете, что уже опаздываете на работу. Как вы успокоите ребенка?

У ребенка представления о мире еще не сформированы, а жизненный опыт ничтожно мал. Наша задача – задача взрослых людей, окружающих ребенка, – помочь ориентироваться в еще непонятном для него мире, объяснить, что опасно и непозволительно, а что допустимо и даже необходимо для малыша. Кто, если не взрослый, защитит ребенка, предостережет от опасностей и в то же время научит разбираться в бесконечных “нельзя“ и “можно“! Чтобы научить этому детей, родителям самим нужно отлично в этом разбираться.

Ведущий: Как много сердечного тепла бывает загублено из-за неспособности понять другого и самого себя. Скольких драм, больших и малых, не происходило бы, обладая 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, повинуясь 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.

Упражнение «Солнце любви»

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.

Предлагаю вам взять это 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.

Рефлексия

Педагог-психолог: Наша встреча завершается, поэтому давайте определим, сбылись наши ожидания.

Упражнение «Аплодисменты»

Цель: снятие эмоциональной усталости, улучшение настроения.

Педагог-психолог: 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.

Уважаемые мамы и папы, сегодня наша встреча показала, какие вы умелые, находчивые, активные и заботливые. В любой ситуации находите правильное решение, никогда не теряетесь и всегда остаетесь любящими, улыбающимися и обаятельными. Мы очень надеемся на дальнейшее сотрудничество в деле воспитания наших малышей в детском саду и дома. Спасибо вам за участие.

До новых встреч!