

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Мишутка»

Тренинг для родителей

«Семья – Вселенная в глазах ребёнка»

Автор: педагог-психолог
1ой квалификационной категории
Федоренкова Наталья
Александровна

Рославль
2017г.

Тренинг для родителей «Семья – Вселенная в глазах ребёнка»

Задачи:

1. Стимулировать размышление о семейных ценностях и обсуждение в семейном кругу их значимости.
2. Вызвать понимание уникальности семьи среди других союзов, чувство гордости от принадлежности к ней.
3. Формировать и отработать навыки эффективного поведения.
4. Знакомство с понятиями «активное слушание», «Я-высказывание», «отзеркаливание».

Знакомство.

1. Упражнение «Снежный ком»

Цель упражнения: знакомство участников, разряжение обстановки

Участники по очереди называют свое имя с каким-нибудь прилагательным, начинающимся на первую букву имени. Следующий по кругу должен назвать предыдущих, затем себя; таким образом, каждый следующий должен назвать предыдущих, затем себя; таким образом, каждый следующий должен будет называть все больше имен с прилагательными, это облегчит запоминание и несколько разрядит обстановку.

Пример: 1. Сергей строгий - 2. Сергей строгий, Петр прилежный - 3. Сергей строгий, Петр прилежный, Наташа независимая и т.д.

Правила тренинга

- Говори о том, что происходит в группе "здесь и теперь", т. е. о своих действиях и чувствах, о поступках и переживаниях других людей группы в данный момент.
- Всё, что сказано в группе, остаётся в группе.
- Безоценочное восприятие происходящего на тренинге.
- Учись доверять своим субъективным ощущениям, они более ценны чем теоретические и общие рассуждения.
- Старайся быть открытым, когда говоришь или слушаешь других (результаты зависят от того, насколько каждый член группы сможет говорить о своих чувствах по поводу всех остальных, насколько он будет заинтересован в информации о том, как его воспринимают, несмотря на все трудности и неприятности, связанные с этим)
- Не избегай риска. Если будешь избегать риска, так и останешься в плену уже известного.
- Не заставляй других делать то, на что они не могут решиться.

Упражнения на сплочение.

2. «Ток». Беремся за руки. Ток очень быстро бежит по цепи. Наши руки – это наша цепь. Передаем друг другу свои рукопожатия.

3. «Встреча взглядами»

Все участники стоят в кругу, опустив головы вниз. По команде ведущего они одновременно поднимают головы. Их задача встретиться с кем-то взглядом. Та пара игроков, которой это удалось, покидают круг.

Упражнения основной части.

4. «Ассоциации»

Уважаемые родители! Цель нашего тренинга – поразмыслить о ценностях семьи, об отношениях, которые складываются внутри неё. Предлагаю каждому прояснить для себя значение понятия «семья». Упражнение, которое мы сейчас с вами проведем, вроде бы простое, но это не совсем так. Вы в этом убедитесь, когда увидите, какими интересными и неожиданными могут быть взгляды на многие вопросы.

1. Возьмите ручки и бумагу.

2. Ваша задача — услышать мой вопрос и записать первые же образы, связанные с ним, которые пришли вам в голову.

А. Если семья— это постройка, то она...

Б. Если семья — это цвет, то она...

В. Если семья — это музыка, то она...

Г. Если семья — это геометрическая фигура, то она...

Д. Если семья — это название фильма, то она...

Е. Если семья — это настроение, то она...

Опрос участников по тем ассоциациям, что вы назвали...

Итоги упражнения:

Что вам понравилось в этом упражнении?

Какие ответы были для вас самыми интересными?

Какие ответы удивили вас?

О чем нам говорит это упражнение?

Мини лекция.

Семья – это основанная на браке или кровном родстве малая группа, члены которой связаны общностью быта, взаимной помощью, моральной и правовой ответственностью (Иллюстрированный энциклопедический словарь. М., 1998.)

Что семья для каждого из нас? Не ошибусь, если скажу что семья – это дом, место, где нам хорошо, где нас ждут близкие: муж, дети, родители, место, где мы чувствуем себя в безопасности, где нас принимают такими, какие мы есть и поддерживают. Но всегда ли бывает именно так?

В семейной жизни самый важный винт — это любовь. Чехов А. П.

Семья – это, прежде всего, общность людей. А людей связывают отношения. В счастливых семьях люди сохраняют уважение и доверие друг к другу, те добрые, теплые и открытые отношения, не пренебрегают, не грубят, не обижают. Когда в семье есть доверие, то **общение между людьми происходит на качественно ином уровне**. И тогда можно рассказать друг другу о многом, о своих чувствах, страхах, обидах, промахах, те вещи, за которые порой бывает стыдно, больно. Рассказать, точно зная, что тебя этим не упрекнут и не воспользуются этой информацией против тебя, а напротив – примут, поймут и помогут.

В несчастных семьях откровенность не практикуется, ведь, она может сделать жизнь открывшегося человека непереносимой. Так ранясь в своей открытости к

другому, раз за разом человек утрачивает самое важное и дорогое – *доверие*. А вместе с доверием — теряется и любовь.

В счастливых семьях не только говорят о проблемах, но и думают, как их решить, без критики и унижения другого, без собственного утверждения за его счет, не вспоминают ошибки и промахи партнера на протяжении многих лет, чаще прощают. У счастливых семей есть и другие отличительные особенности. Примечательно то, что они не связаны ни с материальным достатком, ни с социальным положением в обществе.

«Счастлив тот, кто счастлив дома» - писал Лев Николаевич Толстой. Ребенок является зеркальным отражением ситуации в семье, отношений между родителями, хотят это признавать родители или нет.

5. «Варианты общения»

Участники разбиваются на пары.

«Синхронный разговор». Оба участника в паре говорят одновременно в течение 10 секунд. Можно предложить тему разговора. Например, "Книга, которую я прочел недавно". По сигналу разговор прекращается.

«Игнорирование». В течение 30 секунд один участник из пары высказывается, а другой в это время полностью его игнорирует. Затем они меняются ролями.

«Спина к спине». Во время упражнения участники сидят друг к другу спиной. В течение 30 секунд один участник высказывается, а другой в это время слушает его. Затем они меняются ролями.

«Активное слушание». В течение одной минуты один участник говорит, а другой внимательно слушает его, всем своим видом показывая заинтересованность в общении с ним. Затем они меняются ролями. Обсуждение:

Как вы себя ощущали во время проведения упражнения?

Не казалось ли вам, что вы слушаете с усилием, что это не так просто?

Что мешало вам чувствовать себя комфортно?

Как вы себя ощущали во время последнего упражнения? Что помогает вам в общении?

6. Построение «Я-высказывания»

Разыгрывается сценка на проблемную тему (например: вам подарили красивую статуэтку. Вы не разрешаете ребёнку её брать. Но он ослушался, стал с ней играть и разбил её. Вы ругаете ребёнка, не обращая внимания на его извинения). Затем тренер объясняет, что для снижения накала конфликтной ситуации очень эффективно использование в общении «я-высказываний» — это способ сообщения собеседнику о своих нуждах, чувствах без осуждения или оскорбления.

Принципы, на которых строятся «я-высказывания»:

– безоценочное описание действий, что совершил этот человек (не стоит: «ты пришел поздно», желательно: «ты пришел в 12 ночи»);

- ваши ожидания (не стоит: «ты не вывел собаку», желательно: «я надеялся, что ты выведешь собаку»);
- описание своих чувств (не стоит: «ты меня раздражаешь, когда делаешь это», желательно: «когда ты делаешь это, я испытываю раздражение»);
- описание желаемого поведения (не стоит: «ты никогда не звонишь», желательно: «мне хотелось бы, чтобы ты звонил, когда задерживаешься»).

Обсуждение: *Почему, по вашему мнению, исполнители роли так поступили? Что помешало им спокойно воспринимать информацию?*

Завершение

7. Работа с детскими рисунками.

Родители получают рисунки своих детей и сравнивают, совпали ли их ответы с ответами детей на вопросы: любимая игрушка, любимое занятие.

8. Поиск внутреннего ресурса. Рефлексия.

Родители становятся в круг, заканчивают предложения:

- Моя любовь к детям...
- Ребёнок дал мне...

Закончив высказывание, родитель передаёт свечу следующему участнику тренинга.

Список литературы.

1. <http://azps.ru/training/5.html>
2. Бука Т.Л., Митрофанова М.Л. Психологический тренинг: Учебное пособие. – Минск: ЗАО «Веды», 2004.
3. Вачков И. В. Основы технологии группового тренинга. - М., 2001