

Психологический тренинг по теме:  
**«Я и мой ребенок»**

**Разработала:** педагог-психолог:  
Гребёнкина И.Н.

**Цель:** обучение родителей способам эффективного взаимодействия с детьми, активизации речевого и коммуникативного развития, гармонизация детско-родительских отношений.

**Задачи:**

- Оптимизация форм родительского взаимодействия в процессе воспитания.
- Формирование у родителей навыков психологической поддержки детей.
- Повышение родительской компетентности в вопросах воспитания дошкольников.

**ХОД ТРЕНИНГА**

**1.«Оргмомент, психологический настрой».**

«Здравствуйте, дорогие родители! Искренне рада видеть вас. Семья – самое главное в жизни для каждого из нас. Именно в семье мы учимся любви, заботе и уважению. Мы сегодня собрались с вами для интересной и познавательной работы, которая поможет нам лучше узнать и понять наших детей».

**2. «Правила работы в группе».**

Активность, открытость, доброжелательность, конфиденциальность, уважение к говорящему.

**3. Упражнение «У кого...».**

Необходимо встать и поменяться местами тем, кто часто играет с ребенком;

- те, у кого дома есть кошка (собака);
- те, кто любит ходить в кино;
- те, у кого один ребенок;
- те, кто любит танцевать;
- те, у кого в семье есть мальчик и девочка;
- те, у кого двое детей (трое);
- у кого хорошие отношения с детьми.

**4. Упражнение «Губка»**

Эксперимент. Прозрачная ёмкость с водой. Это – мы родители. В каждом из нас есть что-то хорошее, чем мы можем гордиться (добавляем в воду яркую краску) и что-то плохое, о чем нам не очень хочется говорить (добавляем темную краску). Это смесь наших качеств. Губка - это ребенок. Опускаем, и он впитывает все подряд хорошее и плохое.

**5. Упражнение «Живой дом»**

*Цель:* диагностировать субъективное восприятие психологического пространства семейных отношений.

Перед участниками лежит лист бумаги. Нужно написать в колонку имена 7-8 человек, которые влияют на их жизнь, рядом нарисовать дом, у которого обязательно должны быть фундамент, стены, окна, крыша, чердак, дверь, дымоход, порог, и предоставить каждой части дома имя конкретного человека. Затем происходит интерпретация результатов.

*Фундамент* – положительное значение: основная материальная и духовная опора семьи, тот на ком все держится; отрицательное значение: человек, на которого все давят.

*Стены* – человек, который отвечает за эмоциональное состояние семьи и автора рисунка непосредственно.

*Окна*– будущее, люди от которых родина ждет, на кого возлагает надежды (в норме – дети).

*Крыша* – человек в семье, который жалеет и оберегает автора рисунка, создает ощущение безопасности.

*Чердак* – символизирует секретные отношения, а также желание автора иметь с этим человеком более доверчивые отношения.

*Дымоход*– человек, от которого автор рисунка получает или хотел бы получить особую опеку, поддержку.

*Двери* – информационный портал, тот кто учил строить отношения с миром.

*Порог* – человек, с которым автор рисунка хотел бы общаться в будущем.

**Выводы.** Методика дает возможность за короткое время определить роль автора рисунка с каждого члена семьи.

## **6. Упражнение «Пойми меня».**

### **Ребенок говорит**

Смотри, папа, я сделал самолет из нового конструктора!

### **Ребенок говорит**

Мне не весело. Я не знаю, что мне делать.

### **Ребенок говорит**

У меня не получается. Я стараюсь, но не получается. Стоит ли стараться?

### **Ребенок говорит**

Я могу сделать это. Мне не надо помогать. Я достаточно взрослый, чтобы сделать это сам.

### **Ребенок говорит**

Все дети играют, а мне не с кем.

### **Ребенок говорит**

Я рад, что мои родители – ты и папа, а не другие.

### **Ребенок чувствует**

Гордость. Удовлетворение.

### **Ребенок чувствует**

Скука, поставлен в тупик.

### **Ребенок чувствует**

Разочарование, желание бросить.

### **Ребенок чувствует**

Уверенность, самостоятельность.

### **Ребенок чувствует**

Одиночество, ощущение покинутости.

### **Ребенок чувствует**

Одобрение, благодарность, радость.

Как можно исправить негативные высказывания, подбодрить ребенка?

### **7. Мини-лекция психолога «Принцип безусловного принятия»**

Выполняя упражнения вы, наверное, убедились в том, что поведение ребёнка – это отзеркаливание вашего с ним общения и ваших действий. Поэтому нам необходимо научиться принимать ребёнка таким, какой он есть. Безусловно, принимать ребёнка – значит, любить его не за то, что он красивый, умный, способный, отличник, помощник и т.д., а просто за то, что он есть! Нередко можно слышать от родителей: «Если ты будешь хорошим мальчиком (девочкой), то я буду тебя любить». Или: «Не жди от меня хорошего, пока ты не перестанешь лениться (драться, грубить), не начнёшь помогать по дому, (слушаться)».

Прислушиваемся: в этих фразах ребёнку прямо сообщают, что его принимают условно, что его любят (или будут любить), «только если...». Условное, оценочное отношение к человеку вообще характерно для нашей культуры. Такое отношение внедряется и в сознание детей.

Удовлетворение потребность в любви, в принадлежности, т.е. нужности другого – одна из фундаментальных потребностей у ребенка. Она удовлетворяется, когда вы сообщаете ребёнку, что он вам дорог, нужен, важен, что он просто хороший. Такие сообщения содержатся в приветливых взглядах, ласковых прикосновениях, прямых словах: «Как хорошо, что ты у нас родился!», «Я рада тебя видеть», «Ты мне нравишься», «Я люблю, когда ты дома», «Мне хорошо, когда мы вместе...».

**Известный семейный терапевт Вирджиния Сатир рекомендовала обнимать ребёнка несколько раз в день, говоря, что 4 объятия совершенно необходимы каждому просто для выживания, а для хорошего самочувствия нужно не менее 8 объятий в день! И, между прочим, не только ребёнку, но и взрослому.**

Говорят, что руку ребенка надо держать до тех пор, пока он ее сам не отнимет. Ребенок должен знать, что родители его всегда поймут и примут, что бы с ним ни случилось. Если же он не получает таких знаков, то появляются эмоциональные проблемы, отклонения в поведении, а то и нервно-психические заболевания.

Конечно, ребёнку подобные знаки безусловного принятия особенно нужны, как пища растущему организму. Они его питают эмоционально, помогая психологически развиваться. Если же он не получает таких знаков – появляются эмоциональные проблемы, отклонения в поведении – появляются эмоциональные проблемы, а то и нервно-психические заболевания.

Можно выражать своё недовольство отдельными действиями ребёнка, но не ребёнком в целом. Можно осуждать действия ребёнка, но не его чувства, какими бы они ни были нежелательными или «непозволительными».

### **8. 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 родителей объединяется в 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 ребенок 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».

### **9. «Психологическая зарядка» (методика энергопластики).**

Стоя, свести лопатки, улыбнуться и, подмигивая левым, а потом правым глазом повторить: «Очень я собой горжусь, я на многое гожусь!»

Потирая ладонь о ладонь повторить: «Я приманиваю удачу, с каждым днем становлюсь все богаче!»

Руки в стороны, делая вращения руками: «На пути у меня нет преграды, все получится, так, как надо!»

Руки на поясе, делая наклоны вправо-влево, повторить: «Покой и улыбку всегда берегу, и мне все помогут, и я помогу!»

Сложив руки в замок, делая глубокий вдох: «Вселенная мне улыбается, и всё у меня получается!»

### **10. Упражнение «Я хороший родитель, потому что...»**

Родителям в кругу предлагается произнести фразу «Я хороший родитель, потому что...» и выделить положительное в процессе воспитания своего ребенка.

Наша встреча показала, какие вы умелые, находчивые, активные и заботливые родители. В любой ситуации находите правильное решение, никогда не теряетесь и всегда остаетесь любящими, улыбающимися и терпеливыми.

Я хочу рассказать притчу о вас - мамах, о самых дорогих людях для ваших деток.

### **11. Притча «Ангел» (под музыку «Аве Мария»).**

«За день до своего рождения ребенок спросил у Бога:

- Говорят, завтра меня посылают на Землю. Как же я буду там жить, ведь я так мал и беззащитен?

Бог ответил:

- Я подарю тебе Ангела, который будет ждать тебя и заботиться о тебе.

Ребенок задумался, затем сказал снова:

- Здесь на Небесах я лишь пою и смеюсь, этого достаточно мне для счастья.

Бог ответил:

- Твой Ангел будет петь и улыбаться для тебя, ты почувствуешь его любовь и

будешь счастлив.

Затем ребенок спросил:

- Я слышал, что на Земле есть зло. Кто защитит меня?
- Твой Ангел защитит тебя, даже рискуя собственной жизнью.
- Мне будет грустно, так как я не смогу больше видеть тебя...
- Твой Ангел расскажет тебе обо мне и я всегда буду рядом с тобой.

В этот момент с Земли стали доноситься голоса; и ребенок в спешке спросил:

- Боже, скажи же мне, как зовут моего Ангела?
  - Его имя не имеет значения. Ты будешь называть его просто Мама...
- Любите своих детей, будьте всегда для них Ангелами-хранителями...»

## **12. Рефлексия.**

**Психолог:** Вот и подошло к концу наше тренинговое занятие.

### **Возможные вопросы для рефлексии:**

- Что вы приобрели нового?
  - Что хотелось бы себе пожелать?
  - Что больше всего понравилось? - Что не получилось, оказалось трудным?
- Как вы думаете, почему?
- Как вы собираетесь претворить в жизнь свои достижения?

**Спасибо вам за участие!**

**Любви, здоровья, счастья, взаимопонимания в ваших семьях! Любите и берегите своих родных и близких!**

**До новых встреч!**

## **Рекомендации психолога «Общаться с ребенком. Как?»**

### **1. Безусловное принятие**

Первое правило общения родителя с ребенком — принятие его таким, какой он есть, без условий и требований. Ребенок должен жить с ощущением, что он в любом случае любимый, желанный, ценный и дорогой, даже если он поступил неправильно.

### **2. Недовольство**

При этом выражать недовольство можно и нужно — но не самим ребенком, а конкретными его действиями. Не «ты плохой», а «ты поступил плохо», а еще лучше «мне плохо от того, как ты поступил».

### **3. Активное слушание**

Пожалуй, главная техника, которой родителям следует научиться — это активное слушание в сложных ситуациях: когда ребенку грустно, трудно или плохо. Цель техники — дать ребенку понять, что в трудную минуту его слышат, к его проблеме неравнодушны, его понимают.

### **4. Разрешение конфликтов**

Конфликты — это нормально. Они бывают даже в самых дружных семьях. Хорошее разрешение конфликта — когда обе стороны получают то, чего они на самом деле хотели.

### **5. Передача ответственности**

Передача детям ответственности за свои дела – самая большая забота, которую вы можете проявить по отношению к детям

***В основе родительского инстинкта лежит любовь. Когда отношения с ребёнком наполнены нежностью и любовью, между ним и родителями возникает глубокая интимная связь, которую трудно понять другим людям.***

**В воспитании не должно быть места страху.** Когда ребёнок только начинает открывать для себя окружающий мир и взаимодействовать с окружающими, делает первые шаги и произносит первые слова, ему необходимо чувствовать себя в безопасности.

**Он нуждается в наших заботливых руках,** которые в любой момент способны оказать помощь. Ребёнку требуется наша поддержка, когда он познает окружающий мир, исследует, делает открытия, играет или развлекается.

**Жизнь ребёнка и игра — неделимы.** При помощи игры он интерпретирует окружающую его реальность. Это ключ к пониманию жизни. Поэтому лучше, как можно чаще играть с ребёнком.

**Игрушки, книги, цветы, игры на улице, бег, выпачканные в глине и земле руки** — все это помогает ребёнку мечтать, в этом он черпает вдохновение.

**Чем больше жизненного опыта он получает,** чем больше он разговаривает с окружающими, тем больше идей возникает у ребёнка. Порой родители препятствуют ему в этом, призывая находиться в тишине, сидеть спокойно.

**Как часто мы говорим своим детям: «Не мешай, сейчас не время для этого», «Разве ты не видишь, что я занят», «Уйди, опять ты пристаешь ко мне с ерундой».**

Когда так происходит, жизнь ребёнка наполняется страхами, он перестаёт чувствовать себя нужным и важным. Не совершайте подобной ошибки.

Помните, что лучший подарок, который Вы можете сделать своему ребёнку, называется «время».