

Тренинг для родителей «Я понимаю ребенка» Хопта Е.Э.

Общие сведения о методической разработке

В какой форме проводится взаимодействие с родителями?	Тренинг
Как называется тема?	«Я понимаю ребенка»
Где проводится взаимодействие с родителями?	В кабинете
Какова его продолжительность?	1 час
С какой целью проводится взаимодействие с родителями?	Тренировка осознанного понимания; развитие воображения, использовать символику языка и действий; актуализация знания о родительских умениях, навыках, понимание того, что эффективное родительство - родительство осознанное; способствовать гармонизации внутреннего мира и межличностных отношений. Укрепить эмоциональную связь между родителем и ребенком.
Какие результаты планируется достичь?	1. Умение интерпретировать свои мысли и мысли ребенка. 2. Сформировать новые, позитивные способы взаимодействия вместо негативных, травмирующих установок 3. Формирование компетентности родителей в межличностном взаимодействии.
Какие формы коммуникативного взаимодействия участников, виды их деятельности необходимо для этого организовать?	Активное слушание, обратная связь, рефлексия. Упражнения, арт-техники,

Какие ресурсы необходимы и достаточны для проведения взаимодействия с родителями?	Фломастеры, листы а4, игрушки детей
Какие социальные партнёры будут принимать участие во взаимодействии?	-
Какова роль социальных партнеров в организации взаимодействия с родителями?	-
Каким способом оценивается результативность взаимодействия руководителя/педагога с родителями?	Обратная связь, учёт состояния и настроения участников тренинга.

Сценарный план проведения взаимодействия с родителями

План

1. Вступление.
2. Начало работы.
3. Принятие правил группы.
4. Разминка.
5. Работа по теме.
6. Завершение работы.

Ход тренинга

1. Приветствие. Вступление. Продолжительность 3 минуты

Цель: обозначить начало занятия, продемонстрировать открытый стиль общения.

Методы: Представление ведущего. Информация о себе и о целях тренинга.

Ведущий: Проблема взаимоотношения между детьми и родителями является одной из вечных тем, которая затрагивает каждую семью, и в каждой семье эта проблема будет разной. Проблема звучит уже сотни лет, и сотни лет родители задумываются о том, как лучше воспитать своего ребенка, не испортить, не нанести ему травму и при этом самим не сойти с ума. А самое главное как понять ребенка.

Быть эффективным родителем не так-то просто, ведь для этого приходится в первую очередь работать над собой. Приходя домой, мы все становимся такими, какие мы есть со всеми достоинствами и недостатками. Но если мы хотим избежать ошибок в воспитании, необходимо даже дома контролировать свои эмоции и высказывания.

Начало работы. Продолжительность 3 минут.

Цель: создать дружелюбный и безопасный настрой, самоопределение участников (с чем они пришли на группу, как себя сейчас ощущают).

Метод: упражнение «Цвет настроения».

Упражнение «Цвет настроения».

Перед вами квадрат из четырех цветов, прошу стикерами определиться на каком эмоциональном этапе сейчас находитесь. (квадрат поделен на 4 сектора: готовность к участию, интерес, непонимание, негодование).

С помощью вопросов будем получать обратную связь. Нравится ли атмосфера нашей встречи?

Чувствуете ли себя достаточно свободно? Ваши ожидания от сегодняшней встречи, насколько они позитивны?

2. Принятие правил группы. Продолжительность 5 минут.

Цель: демонстрация демократического и безопасного стиля общения. Метод: свободных ассоциаций.

Выработка правил или принципов работы группы с вопроса: «Что нам необходимо, чтобы мы чувствовали себя свободно, безопасно, могли открыто

высказывать свои мысли и проявлять чувства». (Возможно предложение готовых правил работы).

Сегодня мы будем работать в группе, индивидуально.

3. Упражнение «Интерпретации». Продолжительность 15 минут

Цель: включение участников в привычную форму групповой работы, развитие межличностных связей, осмысление принятие другим человеком инструкций.

Методы: упражнения «Интерпретация».

Ведущий: Для того чтобы понять на сколько человек слышит мои слова и понимает. Как достичь полного взаимопонимания с помощью открытых вопросов.

Участники делятся на пары, садятся спиной к спине. Один участник берет на себя роль ведущего, рисуя карту сокровищ повторяет вслух каждое действие, второй участник изображает задавая наводящие вопросы. По итогу участники показывают рисунки. Рефлексия заключается в трудностях понимания друг друга.

Упражнение «Забор». Продолжительность 7 минут.

Каждый современный родитель обеспокоен тем, как гаджеты «поглощают» наших детей. Мы уже и не удивляемся тому, что в виртуальном мире дети чувствуют себя свободнее и увереннее, чем в реальном. Но почему так произошло, что увело ребенка в «виртуальный мир», что можно сделать с этой ситуацией? Ответы на эти вопросы можно получить в ходе упражнения «Живой забор».

В свободном пространстве ставится стул и приглашается на него участник, который сыграет роль ребенка. Остальные участники должны проговорить, какие ограничения мы ему ставим, что нельзя современному ребенку. По мере того, как называется какое-либо ограничение, вокруг ребенка выстраивается «живой» забор.

В результате оказывается, что таких ограничений очень много: без сопровождения взрослых приходиться в школу, гулять нельзя, в холод выходить нельзя, далеко уходить от двора нельзя, близко к водоемам подходить нельзя, на велосипедах в неположенном месте ездить нельзя, выполнять долгую физическую работу нельзя и многое другое. В результате забор оказывается достаточно большой, иногда даже не хватает участников. Часто в эти моменты звучат реплики «А как же мы то выжили в свое время?». Когда «забор» выстроен, необходимо поговорить с «ребенком», который сидит на стуле. Как он там себя чувствует? Что хочется ему сделать?

Обычно участник на стуле говорит, что ему там тесно, темно и неудобно. На вопрос о том, что хочется сделать, он отвечает либо вырваться, то есть нарушить правила и запреты, либо ничего не делать и заняться тем, что доступно ему там, взаперти – залезть в телефон, пообщаться в соцсетях, полазить в интернете.

В ходе упражнения родители приходят к выводу, что, ограничивая ребенка, ограждая его от всех возможных опасностей мы лишаем его возможности самостоятельно решать трудности, находить способы их преодоления, выживать в конце концов.

Упражнение «Ребенок глазами родителя» 10 мин

Не смотря на свою кажущуюся простоту, это упражнение очень быстро и точно помогает определить отношение родителя к своему ребенку в плане его психологического возраста. В последнее время все чаще стал обсуждаться проблема психологического инфантилизма наших детей, застревания на более раннем возрасте развития. И конечно, редко какой родитель сразу готов признать, что он бессознательно уменьшает психологический возраст ребенка, не способен признать его взрослым и самостоятельным. Это упражнение я практикую на самых первых встречах с родителями и при первом знакомстве с родителями новеньких ребят.

Для работы необходимо иметь набор маленьких игрушек (тематические наборы животных, игрушки от киндер-сюрприза, маленькие сувенирчики и прочее) и чем больше их будет, тем лучше. Перед родителями раскладываются все игрушки в легкой доступности. Не объясняя смысла упражнения, родителям предлагается выбрать игрушку, фигурку, которая как-либо отражает, напоминает своего ребенка. Уже на этом этапе можно наблюдать разное поведение родителей: одни быстро приступают к заданию, ищут увлеченно, быстро находят, умиляются, глядя на фигурку. Другие это делают нехотя, очень долго перебирают игрушки и в конце концов берут фигурку наугад. Для психолога такое поведение может послужить поводом задуматься об уровне эмоциональной близости и степени принятия ребенка родителем. Бывали случаи, когда родитель честно говорил: «Здесь моего ребенка нет», при этом его настроение менялось, он становился хмурым и недовольным.

На следующем этапе родителю предлагается внимательно рассмотреть фигурку и попробовать определить ее возраст так, если бы она сейчас вдруг ожила. Опыт показывает, что преобладающее большинство родителей дают фигурке возраст гораздо меньше реального, вплоть до 2-3 летнего, а иногда и младенца. Этот факт может указывать, что в семье есть гиперопека, недоверие, психологическое застревание на детском возрасте. Отметив этот факт, можно дать родителю возможность подумать о том, почему они воспринимают своего ребенка маленьким.

Упражнение «Цветок» 8 мин

Цель: Выделить положительные качества ребенка, научиться говорить ласковые слова.

Инструкция: Раздайте шаблоны цветка. В сердцевине — имя ребенка. На лепестках — ласковые слова, на листочках — его положительные качества. Обсудите, какие качества ребенок проявляет и как это вызывает радость.

Цветок — символ жизни, развития, красоты. Ребенок часто воспринимается как цветок, который расцветает под заботой родителей. **Фокус на позитиве:** Упражнения смещают акцент с проблем на сильные стороны, помогая родителям видеть лучшее в детях и в себе.

Завершение тренинга 9 мин

Родители письменно или устно делятся своими чувствами и впечатлениями, связанным и с эффективностью тренинговой работы. Эти вопросы могут быть следующими: что было наиболее полезным и интересным на тренинге (упражнения, ролевые игры, групповые дискуссии, информация психолога, домашние задания); на

какие вопросы получили ответы; какие вопросы остались неразрешенными; над какой проблемой хотели бы дополнительно поработать в группе?

Заключительное упражнение в тренинге: Упражнение «Диаграмма». Представьте, что из одного угла комнаты в другой проведена воображаемая ось. Левый ее конец выражает наименьшую степень проявления какого –либо качества или процесса, то есть близок к «нулю». Правый не, наоборот, выражает высшее проявление некого качества, признака, процесса «10».

Постройте свой график в конце тренинга и прокомментируйте свою позицию (отметка баллов в тренинговом листе «заключительный шеринг»).

Оборудование: бейджики, ручка, фигурки для знакомства, листочки, кисточки, оргстекло, гуашь, МАК, медитативная музыка.

Литература:

- 1.Тарарина Е.Глубинная арт-терапия: практики трансформаций . -М., ООО «Вариант» при участии ИП Шиманского А.Г., 2019.-236с.
- 2.Кипнис М. Большая книга лучших игр и упражнений для любого тренинга.- Москва:Издательство АСТ, 2017. - 637с.
3. Малкина-Пых И.Г. Справочник практического психолога. – М.:Эксмо,2008. - 848с.
4. Малкина-Пых И.Г.Семейная терапия.-М.:Эксмо,2008. -992с.,ил.