

*Заседание клуба «Успешные родители» № 1 по теме
«Прежде всего, мы родители»
(Подготовила А.С.Жук, педагог – психолог государственного учреждения
образования «Детский сад №24 г. Волковыска»)*

Цели: повышение родительской компетентности в вопросах воспитания; осознание значимости и разумности меры родительской заботы; формирование мотивации на улучшение взаимоотношений с детьми; актуализация чувства единения во взаимоотношениях родителей и детей.

Задачи:

1. совершенствовать умение согласовывать свои действия с действиями своего ребёнка;
2. способствовать снижению эмоционального напряжения;
3. овладение приёмами взаимодействия с ребёнком.

Ход тренинга

Добрый день уважаемые родители. Я благодарю Вас за то, что вы пришли на наше занятие «Прежде всего мы родители».

Наверное, ничто не вызывает у человека столь сильные переживания, как его собственные дети. Как найти общий язык со своим ребёнком, как сделать так, чтобы вы и ребёнок понимали друг друга без слов. Об этом мы сегодня и поговорим.

Предлагаю Вам, поучаствовать в упражнениях; где-то порассуждаем, где-то попробуем встать на место своего ребёнка.

Я надеюсь, что вы ещё лучше будете понимать своих детей, ещё более трепетно будете относиться к переживаниям своего ребёнка, ещё больше будете понимать интересы друг друга.

И так, начнём с приветствия друг друга.

Разминка «Подари улыбку»

Попрошу всех встать в круг, и взяться за руки. Каждый по очереди дарит улыбку своим соседям слева и справа, важно при этом смотреть друг другу в глаза.

Упражнение 1. По кругу, называя своё имя, заканчивают фразу «Быть родителем – это...».

Выполнив упражнение, всем участникам предлагается занять свои места.

Педагог-психолог: Мы уже определились, что значит быть родителем (*Быть родителем — это труд. И начинаться он должен с работы над собой*) и прежде чем мы продолжим, предлагаю обсудить правила работы на занятии.

Правила тренинга

1. Стараемся слушать и слышать друг друга.
2. Кратко и чётко, высказываем свои мысли, не забываем об основной теме.

3. Обсуждаем проблему, а не личность.

4. Реализуем правило «здесь и сейчас».

5. Говорим только от своего имени.

Традиционно главным институтом воспитания является семья. Семья – это особого рода коллектив, играющий в воспитании основную, долговременную и важнейшую роль. Именно в семье ребёнок получает первый жизненный опыт, делает первые наблюдения и учится, как себя вести в различных ситуациях. В системе детско-родительских отношений родитель является ведущим звеном, и от него в большей мере зависит, как складываются эти отношения. Родитель – это профессия, которой надо учиться, а выучившись, постоянно самосовершенствоваться, причём независимо от того, сколько у вас детей – один или много.

Упражнение 2 «Цветок».

Народная мудрость гласит: «самый сладостный звук для человека - это его имя». Если хотите привлечь внимание человека к себе, настроить его к общению, то следует обращаться к человеку, ребёнку по имени. А как вы называете своего ребёнка?

Помочь найти положительные качества своего ребёнка Вам поможет игра «Цветок».

Инструкция: предлагаю сделать запись в цветках. На нём вы пишете ласковое имя своего ребёнка и его положительные качества.

Вывод: Посмотрите, какой у нас получился цветник! Может быть, некоторые качества у вас и совпали.

- Было трудно? - Какие ощущения вызвало у Вас это упражнение?

- Легко ли Вам было заполнять? Почему?

Мы понимаем, что на плечах родителей лежит огромная ответственность за здоровье, развитие, счастье наших детей. Но всегда ли мы осознаём эту меру, всегда ли действуем адекватно сложившейся ситуации? Предлагаю всем собравшимся сегодня ответить на следующие вопросы.

Тест «Мера заботы»

Напротив каждой фразы отметьте число баллов, соответствующее вашему суждению по заданному вопросу.

Категорически не согласен – 1 балл.

Я не спешил бы с этим согласиться – 2 балла.

Это, пожалуй, верно – 3 балла.

Совершенно верно, я считаю именно так – 4 балла.

1. Родители должны предвидеть все проблемы ребёнка, чтобы помочь ему их преодолеть.

2. Для хорошей матери достаточно общения только с собственной семьёй.
3. Маленького ребёнка следует крепко держать во время мытья, чтобы он не упал и не ушибся.
4. Когда ребёнок делает то, что обязан, он находится на правильном пути и благодаря этому будет счастлив.
5. Хорошо, если ребёнок занимается спортом. Но спортивными единоборствами ему заниматься не следует, так как это чревато физическими увечьями и нарушением психики.
6. Воспитание – это тяжёлый труд.
7. У ребёнка не должно быть тайн от родителей.
8. Если мать не справляется со своими обязанностями по отношению к детям, это, скорее всего, означает, что отец плохо выполняет свои обязанности по содержанию семьи.
9. Материнская любовь не может быть чрезмерной: любовью ребёнка не испортишь.
10. Родители должны ограждать ребёнка от негативных сторон жизни.
11. Не следует приучать ребёнка к рутинной домашней работе, чтобы он не потерял охоту к любой работе.
12. Если бы мать не руководила домом, мужем, детьми, все происходило бы менее организованно.
13. В рационе семьи всё самое вкусное и полезное должно, в первую очередь, доставаться ребёнку.
14. Лучшая защита от инфекционных заболеваний – ограничение контакта с окружающими.
15. Родители должны активно влиять на то, кого из сверстников выбирает ребёнок себе в друзья.

Обработка результатов

40 баллов и выше – все ваши усилия направлены на то, чтобы интересы вашего ребёнка были надёжно защищены. Однако это вскоре может вызвать его протест. Ваш ребёнок лично зависит от вас, что не способствует формированию его интересов, самооценки. У него не развивается умение самостоятельно принимать решения и нести свой груз ответственности за них.

25 – 40 баллов – вы заняли верную позицию в воспитании своего ребёнка. Он получает достаточное количество внимания и заботы старших, но при этом получает возможность проявлять свою независимость и взрослость.

Меньше 25 баллов – вы мало уделяете внимания вопросам воспитания своего ребёнка. Вас больше волнуют проблемы на работе и супружеские взаимоотношения.

Релаксация «Разговор с собой»

Все сидят по кругу, звучит спокойная музыка, имитирующая плеск волн.

Сейчас каждый из вас совершит путешествие. Садимся по удобнее, закрываем глаза. Представьте, что вы идёте по тропинке, спускаетесь к реке. Вода тихо струится, переливается. Вы смотрите на воду – и вдруг мир вокруг вас меняется. Я не знаю как, но вы знаете это. Вы смотрите на берег и видите вдалеке маленького ребёнка. Он играет один. Он кажется вам очень близким. Вы подходите и видите, что это вы сам, только маленький, беспечный, незащищённый. Он глядит на мир большими, изумлёнными глазами. Он ещё многого не знает. Подойдите к нему ближе. Сейчас вы сможете прикоснуться к нему. Вы можете сказать ему какие-то важные, нужные слова. Поблагодарите его за то, что он помог вам стать тем, кто вы есть сейчас. Теперь вы можете впустить его внутрь себя или отпустить его. Только помните, что в вас всегда есть частичка этого маленького существа. Открываем глаза.

Рефлексивный круг: все по кругу заканчивают фразу: «Мой ребёнок для меня...».

Ответы родителей.

Упражнение 5 «Снежинка»

(Психолог раздаёт каждому участнику по листку бумаги.)

«Сейчас мы выполним с вами интересное упражнение. У вас в руках листы бумаги, все листы одинаковой формы, размера, качества, цвета. Главное условие, не смотреть ни на кого и слушать мою инструкцию:

- сложите лист пополам;
- оторвите правый верхний уголок;
- опять сложите пополам;
- снова оторвите правый верхний уголок;
- сложите лист пополам;
- оторвите правый верхний уголок.

Продолжите эту процедуру, пока она будет возможна. Теперь раскройте свою красивую снежинку.

Сейчас я попрошу Вас найти и среди остальных снежинок точно такую же, как у вас. Снежинки должны быть совершенно одинаковые.

Нашли? А почему? Как вы думаете?»

«У всех ли одинаковые листки? Чем они отличаются? В чём листки похожи? Каков смысл задания?»

Психолог подводит к выводу: «Каждый понимает инструкцию по-своему, все мы разные. Читая нотации, правила детям, можно ли быть уверенным, что они нас правильно поняли и всё уяснили? Был бы пример – у всех было бы одинаково. Должен быть пример родительского поведения для детей. Можно

сколько угодно говорить, как правильно переходить дорогу, но если вы сами не соблюдаете эти правила, можете быть уверены, что и ваш ребёнок их нарушит».

«Эксперимент»

Сейчас давайте поставим небольшой, простой эксперимент. Я вас всех попрошу, все поднимите вверх указательный палец. Быстро, все поднимите, выше поднимите, ещё выше. Теперь посмотрите, что вы сделали. Посмотрите! Я же просила поднять указательный палец, а вы подняли большой палец. Вы взрослые люди. Ведь вы же сделали, не то что я вам сказала, а вы взяли и сделали то, что я сделала. Так вот, запомните! Дети наши тем более, делают не то, что мы им говорим, а дети делают, то, что мы с вами делаем! *Дети нас не слышат, они на нас смотрят.*

Заключительная часть

Ну, вот и подошёл к концу наш тренинг. Хотелось бы, чтобы он помог вам в воспитании ваших детей.

В заключении я предлагаю **упражнение «Аплодисменты»**.

Давайте представим на одной ладошке улыбку, а на другой - радость. А чтобы они не ушли от нас, их надо крепко-накрепко соединить аплодисментами.

Наша встреча подошла к концу, и хотелось бы услышать ответы на следующие вопросы.

1. С чем вы уходите с этой встречи (настроение, переживания, мысли)?
2. Что вы пожелаете себе и своим близким?

Ответы родителей.

Уважаемые родители! Надеюсь, сегодняшняя встреча показала вам, какая великая миссия быть родителем. Как не просто быть родителем и какое это счастье!

На этом наше занятие закончено.

Удачи вам и душевного благополучия! Всем спасибо!