

Тренинговые упражнения по взаимодействию родителей с детьми.

Цели:

- Укрепление эмоциональной связи родителей и детей;
- Установление и развитие отношений партнерства и сотрудничества родителя с ребенком;
- Гармонизация эмоциональной сферы детско – родительских отношений;
- Улучшение понимания родителями собственного ребенка, особенностей и закономерностей его развития;
- Выработка навыков адекватного и равноправного общения, способности к предотвращению и разрешению межличностных конфликтов.

Каждая семья по-своему уникальна и неповторима, но существуют неизменные во все времена семейные ценности, такие, как взаимопонимание, уважение, внимательное отношение к родным и близким, готовность прийти на помощь и оказать поддержку, сохранение семейных традиций.

Детско-родительские отношения имеют первостепенное значение для психического здоровья, как детей, так и родителей. Их нарушение влечет за собой значительные неблагоприятные последствия. Многие родители не знают эмоциональных потребностей своих детей и не обладают необходимыми навыками для эффективного взаимодействия с детьми на эмоциональном уровне. Они фактически не знакомы со своими детьми, потому что они не могут, а порой просто не хотят потратить время на то, чтобы быть с ними вместе, позволить им быть такими, каковы они на самом деле.

Выработать в себе необходимые навыки по укреплению детско-родительских отношений, поможет специальный тренинг. В процессе занятий родители получают возможность стать более чувствительными к своим детям и научиться относиться к ним безоценочно, с пониманием, создавая атмосферу принятия, в которой ребенок может чувствовать себя в достаточной безопасности.

Занятия выстроены в игровой форме. Известно, что существенным психологическим признаком игры является одновременное переживание условности и реальности создавшейся ситуации. Человек знает, что играет, и в то же время ведет и чувствует себя так же, как в ответственных условиях реальной действительности. Поэтому игра служит не только задачам обучения и тренировки, но и коррекции.

Родители проводят время вместе с ребенком, играют с ним, тем самым находясь на территории его интересов.

В процессе занятий ребенок начинает воспринимать родителей по-новому, как союзников, потому что играющий с ним родитель все время старается понять его чувства, поступки, экспрессию, точку зрения. Такое поведение облегчает ребенку принятие собственного «я» и усиливает его веру в установившиеся отношения. Ребенок получает возможность наиболее полно выразить свои творческие способности и одновременно испытать

чувство ответственности. Ребенок получает у родителя поддержку, учится правильно оценивать свои возможности, что способствует формированию адекватной самооценки.

Участвуя в играх, родители наблюдают за ребенком, видят те особенности, которые в обыденной жизни часто ускользают от их внимания. Они по-другому начинают воспринимать и ощущать неудачи и радости, учатся сотрудничать с ребенком и вместе что-то создавать — пока в игре, а впоследствии в деле.

Блок упражнений

Упражнение 1. «Слушаю и слышу»

Инструкция: В таблице приводятся типичные детские «сообщения». Прочтите каждое внимательно, стараясь услышать выраженные в них чувства. В правой колонке напишите услышанные вами чувства. Сравните результат с ключом.

Ребенок говорит	Ребенок чувствует
1.О! Осталось только 10 дней до конца школы	
2.Смотри, папа, я сделал(а) самолет из нового конструктора	
3.Ты будешь держать меня за руку, когда мы пойдем в д/сад?	
4.Мне не весело...Я не знаю что мне делать....	
5.Я никогда не буду лучше, чем Игорь. Я делаю, делаю, а он все равно лучше меня.	
6.Новая учительница задает слишком много на дом. Я никогда не смогу все это сделать. Что мне делать?	
7.Все дети разошлись. Мне не с кем гулять.	
8.Вадиму родители разрешили поехать на велосипеде в школу, а я езжу лучше него.	
9.Мне нельзя было быть таким жадным(ой) по отношению к маленькому Олегу, я поступил(а) плохо.	
10.Я хочу носить длинные волосы.	

Это ведь мои волосы	
11.Как ты думаешь, я правильно написал(а) сочинение? Этого будет достаточно?	
12.Почему учительница оставила меня после школы. Я ведь не один(а) болтал. Так и дал бы ей.	
13.Я сам(а) могу это сделать. Мне не надо помогать!	
14.Арифметика очень трудная я слишком глупый(ая) чтобы, в ней разбираться.	
15.Уходите, оставьте меня одного(у). Я не хочу ни с кем разговаривать.	
16.Одно время у меня хорошо получалось, а сейчас хуже, чем раньше.	
17.Я бы хотел пойти, но боюсь, что меня засмеют.	
18.Я больше никогда не буду играть с Наташей. Она (.....)	
19.Я рад(а) что мои родители ты и папа, а не другие.	
20. Мне кажется, что я знаю, что мне делать, но вдруг это неправильно. Я всегда делаю что-то неправильно.	

Ключ:

1. Радость, облегчение
2. Гордость, приятно
3. Страх, боязнь
4. Скука, поставлен в тупик
5. Обескураженность, чувство неадекватности
6. Поражение, чувство затруднения
7. Одиночество
8. Чувство родительской несправедливости, уверенность в своих способностях
9. Чувство вины, сожаления
- 10.Сопrotивления родительскому вмешательству

- 11.Сомнение, неуверенность
- 12.Злость, ненависть, чувство несправедливости
- 13.Нежелание принимать помощь, чувство компетентности
- 14.Фрустрация. Чувство неадекватности
- 15.Боль, злость, чувство, что его не любят
- 16.Разочарование, желание все бросить
- 17.Хочет пойти
- 18.Злость
- 19.Благодарность, высокая оценка родителей
- 20.Неуверенность, сомнения.

Упражнение 2. «Отцы и дети»

Родителям и детям дается бланк «Хорошие дети это -»

«Хорошие родители это - ...»,

После заполнения, рекомендуется обсудить эти качества и их наличие в детях и родителях.

Упражнение 3. «Антиконфликтные правила»

Родителям и детям дается бланк «Чтобы не ссориться нужно -»

После заполнения, рекомендуется обсудить эти правила и условия, а также обсудить возможность внесения этих правил в семейный устав.

Упражнение 4. «Пойми меня»

Родителям и детям дается бланк

«Чтобы я сделал, если бы мне было 5,10,15 лет -»,

«Что бы я сделал, если бы был родителем -.....»

После заполнения, рекомендуется написанные действия.

Упражнение 5. «Ахи-страхи»

Д е т я м (выполняется с помощью родителей):

— Необходимо на листе бумаги нарисовать два дома: красный — для нестрашных страхов, черный — для страшных. В эти дома необходимо расселить 29 страхов, записывая в домик их номера.

Страхи.

Ты боишься:

- 1) когда остаешься один;
 - 2) нападения бандитов;
 - 3) заболеть, заразиться;
 - 4) умереть;
 - 5) того, что умрут твои родители;
 - 6) каких-то людей;
 - 7) потерять маму или папу;
 - 8) того, что они тебя накажут;
 - 9) Бабы-Яги, Кощея Бессмертного, Бармадея, Змея Горыныча, чудовищ (невидимки, скелеты, черная рука и т.п.);
 - 10) опоздать в детский сад, школу;
 - 11) перед тем как заснуть;
 - 12) страшных снов;
 - 13) темноты;
 - 14) волка, медведя, собак, пауков, змей (страх животных);
 - 15) машин, поездов, самолетов (страх транспорта);
 - 16) бури, урагана, грозы, наводнения, землетрясения (страх стихии);
 - 17) когда очень высоко (страх высоты);
 - 18) когда очень глубоко (страх глубины);
 - 19) оставаться в маленькой, тесной комнате, помещении, в туалете (страх замкнутого пространства);
 - 20) воды;
 - 21) огня;
 - 22) пожара;
 - 23) войны;
 - 24) больших площадей;
 - 25) врачей (кроме зубных);
 - 26) крови;
 - 27) уколов;
 - 28) боли;
 - 29) неожиданных, резких звуков (когда внезапно что-то упадет, стукнет).
- После чего родитель предлагает закрыть страшный (черный) дом на замок, который дети сами рисуют, а ключ — выбросить или потерять, немного успокоив тем самым актуализированные страхи.

Упражнение 6. «Хочу тебя предупредить...»

Ребенку предлагается несколько ситуаций, о чем должен убедительно и аргументированно предупредить своего родителя. При этом родитель играет роль ребенка, а ребенок – родителя.

СИТУАЦИИ:

- не разговаривай с незнакомыми;
- мой руки перед едой ;
- одевайся потеплее;
- делай уроки;
- не играй долго (на компьютере, телефоне).

Ребенок получает возможность с позиции взрослого, знающего человека чему-то научить родителей, от чего-то предостеречь. Он пробует себя в этой роли, а родитель — в роли опекаемого. Из этого может проистечь открытие: мама (папа) тоже живое (да и хрупкое) существо, не всемогущее, ее (его) надо жалеть...

Упражнение 7. «Я люблю»

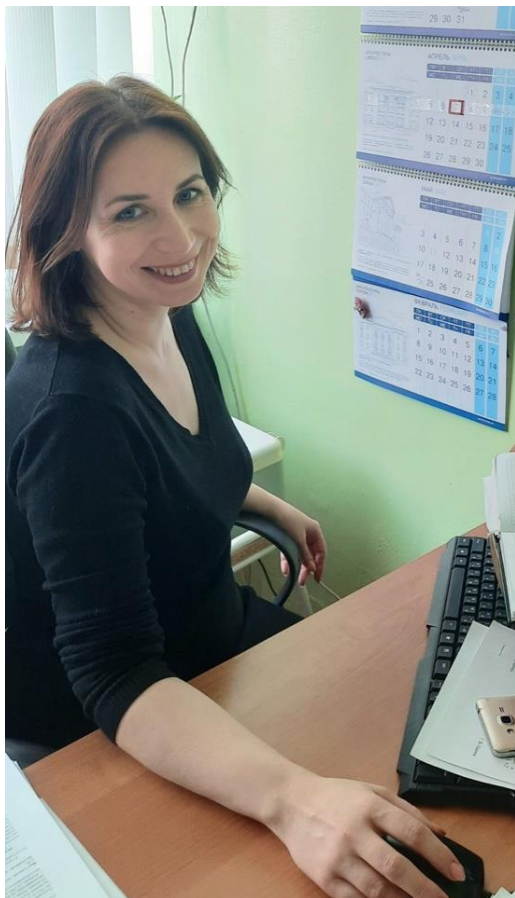
Родитель и ребенок садятся спиной друг к другу. По очереди говорят друг другу – «Я люблю когда ты...». Упражнение делается не спеша, обе стороны стараются вспомнить все положительные моменты. Заканчивается упражнение объятиями.

Упражнение 8. «Семейная реликвия»

Родители и дети составляют семейную символику. Обсуждают: что будет изображено на гербе, какие материалы использованы, какие символы будут отображать внутреннюю структуру семьи. Сочиняют гимн и (или) девиз.

Данный блок упражнений станет хорошим подспорьем в организации семейного досуга. Поможет эмоционально сблизиться, а также установить доверительные отношения между родителями и детьми. Важно то, что все приобретенные навыки, умения, способы взаимодействия спонтанно, естественным образом переносятся за пределы игры, в реальную жизнь.

Лихвидова Валентина Владимировна, педагог-психолог Государственного учреждения образования «Кобринский районный социально-педагогический центр»



Осуществляет информационно-методическую помощь по вопросам психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса в учреждениях образования Кобринского района. Ведет работу по налаживанию детско-родительских отношений, а также:

- личностных и межличностных отношений по восстановлению воспитательного потенциала семьи;
- коррекции взаимоотношений с членами приемной семьи;
- подготовке приемных родителей, родителей-воспитателей и усыновителей к выполнению родительской роли.

Осуществляет психолого-педагогическое сопровождение неблагополучных семей, дети которых признаны в СОП. Оказывает помощь семье в гармонизации детско-родительских взаимоотношений, в эффективном воспитании детей, в решении внутрисемейных конфликтов.

Изучает:

- условия содержания, воспитания и образования ребенка (удовлетворение потребностей ребенка);
- адаптацию ребенка и семьи друг к другу;
- адаптацию ребенка в детском коллективе в учреждении образования;
- внутрисемейные отношения;
- эмоциональное состояние детей (в том числе и родных);
- эмоциональное состояние родителей;
- взаимоотношения приемного ребенка с одноклассниками;
- морально-психологический климат в семье.