

## Тренинг для родителей "Тропинка родительской любви"

Оборудование: доска, проектор, магнитофон, музыкальные записи, бумага ф. А4, карандаши (фломастеры).

Место проведения: музыкальный зал.

### Ход тренинга

*Звучит легкая музыка. Родители рассаживаются по кругу. Психолог, оформляет «общую визитку» – пишет имена родителей на большом листе (в виде цветка).*

**Психолог:** Добрый вечер, дорогие родители. Я благодарю вас за то, что вы пришли на тренинг. Сегодня мы с вами пообщаемся в тесном, семейном кругу.

Психологический тренинг – это тренировка души, разума, тела. Человек усваивает 10% того, что слышит, 50% того, что видит, 90% того, что сам делает.

Тема сегодняшнего тренинга: «Тропинка родительской любви».

**Психолог:** Предлагаю выполнить такое упражнение.

#### **Упражнение «Доброе тепло»**

Цель: содействие сплоченности в группе, создание доброжелательной атмосферы.

Сейчас я предлагаю вам познакомиться друг с другом.

Встаньте в круг и возьмитесь за руки. От меня вправо (влево) пойдет «тепло», то есть я легонько прикоснусь своим плечом к плечу соседа, называя своё имя, и вспоминая, как ласково называли меня в детстве, мой сосед так же – к следующему, и так по кругу. Давайте попробуем.

А теперь то же самое, но с закрытыми глазами. Посмотрим, как группа дружно работает.

Сложно было выполнять задание? Почему? Каковы ваши ощущения после выполнения задания?

**Психолог:** Давайте продолжим:

#### **Упражнение «Найди пару».**

Давайте пофантазируем: Теплая осень, листва опадает, разноцветные листья лежат на земле. Вы гуляете по лесу, листва шуршит под вашими ногами. Перед вами красивейшее озеро, вода блестит, и вам хочется поплыть на лодке и насладиться запахом леса, воды и этой красотой. Обручи – это лодки. Под музыку вы будете ходить по берегу замечательного озера, вокруг которого осенний разноцветный лес, когда мелодия перестаёт звучать, необходимо выбрать себе лодку, их количество ограничено. Никто не должен остаться на берегу.

Вопросы: Что вы почувствовали, играя в эту игру? Какое настроение у вас?

### Основная часть

**Психолог:** Вот в такой доброй и теплой атмосфере, наверное, и следует говорить о самом важном в жизни каждого человека – о родительской любви. Все считают себя любящими родителями, и это вполне естественно. Мы действительно обожаем своих детей, и лучшее подтверждение этому то, что мы чувствуем в душе постоянную любовь. Но детям важно еще одно – как мы проявляем это чувство.

Родительство, наверное, является наиболее глубокой ответственностью, которую только может принять на себя взрослый человек.

Наиболее важно, особой ролью родительской деятельности является любить и воспитывать своих детей, а также формировать в них чувства высокого самоуважения и уверенности в себе.

Общение и отношения с другими людьми зарождаются и развиваются в детском возрасте. Для ребенка взрослые являются образцом во всем. Дети хорошо усваивают то, что представлено наглядно, все хочет познавать на собственном опыте. Его особенно привлекают те действия, которые взрослые пытаются скрыть от него. Запоминает малыш не все, а только то, что его поразило. Они всегда стараются подражать взрослым, что порой опасно. Не умея отличать плохое от хорошего, они стремятся делать то, что взрослые запрещают им, но позволяют себе. В связи с этим в присутствии детей нужно воздерживаться от таких действий и поступков, которые не могут послужить для них хорошим примером.

Речь детей лучше развивается в атмосфере любви, спокойствия, когда взрослые внимательно слушают их, общаются с детьми, читают им сказки и обсуждают прочитанное.

Если ребенок не ощущает чуткости и любви со стороны окружающих, то у него возникает недоверчивое отношение к миру, а

возможно и ощущение страха, которые могут сохраниться на всю жизнь. В процессе развития коммуникативных навыков ребенка, большое внимание необходимо уделять формированию личностных качеств малыша, его чувствам, эмоциям. Когда люди счастливы и находятся в мире с самими собой, они переносят эти чувства на взаимоотношения с окружающими.

Сегодня мы с вами должны понять, что родительская любовь принесет ребенку гораздо больше счастья, если он будет постоянно видеть, что она проявляется в отношениях родителей не только к нему, но и друг к другу, и ребенок должен чувствовать любовь.

«Счастье – это когда тебя любят и понимают», а это понимание не приходит само собой, ему нужно учиться.

Итак, давайте пойдём с вами по тропинке родительской любви.

### **Упражнение «Мои ожидания»**

Цель: определение ожиданий участников от работы в группе.

**Психолог:** Уважаемые родители! Перед вами стикеры, вырезанные в форме сердца. Нарисуйте символ, который характеризует Вашу семью и запишите на них свои надежды и ожидания от нашей встречи. Далее следует озвучить их и прикрепить к плакату «Тропинка родительской любви», на котором изображена тропинка, протянувшаяся от дома ввысь «Родительской любви» Стикеры надо прикрепить в начале пути, около дома.

### **Упражнение «Погружение в детство»**

*Звучит тихая, легкая музыка.*

**Психолог:** Сядьте поудобнее, ноги поставьте на пол так, чтобы они хорошо чувствовали опору, спиной обопритесь на спинку стула. Закройте глаза, прислушайтесь к своему дыханию: оно ровное и спокойное. Почувствуйте тяжесть в руках, в ногах. Поток времени уносит вас в детство – в то время, когда вы были маленькими. Представьте теплый весенний день, вам три-четыре года. Представьте себя в том возрасте, в котором вы лучше себя помните. Вы идёте по улице. Посмотрите, что на вас надето, какая обувь, какая одежда. Вам весело, вы идёте по улице, а рядом с вами близкий человек. Посмотрите, кто это. Вы берёте его за руку и чувствуете ее тепло и надежность. Затем вы отпускаете руку и убегаете весело вперед, но недалеко, ждете своего близкого человека и снова берёте его за руку. Вдруг вы слышите смех, поднимаете глаза и видите, что держите за руку совсем другого, незнакомого вам человека. Вы оборачиваетесь и видите, что ваш близкий человек стоит сзади и улыбается. Вы бежите к нему, снова берёте за руку, идёте дальше и вместе с ним смеетесь над тем, что произошло.

А сейчас пришло время вернуться обратно в эту комнату. Когда будете готовы, вы откроете глаза.

Рефлексия

- Удалось ли окунуться в детство?
- Почувствовали ли вы надежное плечо, сопровождающее вас в детстве?
- Что для вас значит «надежное плечо»?
- Какие чувства у вас были, когда вы потеряли поддержку?
- Что хотелось сделать?

### **Упражнение «Ролевые игры»**

*Разделились на две группы.*

Задание для группы №1. (Время выполнения – 5 минут).

Выбираются родитель и ребенок.

От имени ребёнка расскажите, как умудрились намочить всё, что только было возможно из своей одежды в единственной весенней луже, в тот момент, когда мама разговорилась с неожиданно подошедшей подружкой. Подсказка: рассказывайте от имени ребёнка, озвучивая возможный ход его мыслей.

И реакция мамы, когда она увидела промокшего ребенка...

Резюме. Я думаю, напоминание об этой возможности взрослых – проникать в мир детей, поможет грамотнее организовывать процесс воспитания, плодотворнее построить взаимодействие в семье.

Задание для группы №2. (Время подготовки – 5 минут)

Выбираются родитель и ребенок.

Уважаемые родители! Вы очень спешите, прибежали в детский сад за своим ребёнком. На улице Вас ждёт машина, а дочь (сын) капризничает, не хочет одеваться.

Ваша реакция, действия и т.д.?

Резюме. Данные ролевые игры не только иллюстрируют возможные ситуации, но и позволяют задуматься каждому, а как бы я поступил, реагируя на поведение моего ребёнка, чему бы я смог его научить.

**Упражнение для поднятия настроения, снятие усталости.**

*Звучит музыка.* Родители вместе с ведущим исполняют «Танец Маленьких утят».

### **Упражнение «Ассоциации»**

Наша цель воспитать счастливого ребенка. Кто может воспитать счастливого ребенка. Кто такой счастливый ребенок? Кто такой эффективный родитель? На эти вопросы мы ответим, поработав в группах.

Инструкция: группа делится на 2 команды.

1 команда: Напишите свои ассоциации, когда вы слышите слово "счастливый ребёнок".

2 команда: Напишите свои ассоциации, когда вы слышите слово «эффективный родитель»

*Обсуждение.*

Самые важные учителя для детей – родители. Родительский дом – это первая школа для ребенка. Семья оказывает огромное влияние на то, что малыш 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».

Я предлагаю вашему вниманию посмотреть видеоролик «Счастье – это просто»

Рефлексия.

Что вы чувствуете сейчас?

Какие чувства вы испытывали во время просмотра видеоролика?

Захотелось что-нибудь сделать?

Изменили ли вы мнение о своих отношениях со своим ребенком?

**Психолог:** Зачастую родители и воспитатели, делая замечания малышам в опасных для их жизни ситуациях, используют неверную тактику. Вместо того чтобы сказать ребенку, что нужно сделать, родители говорят ему, что делать не надо.

В результате ребенок не получает нужной информации, а слова взрослого провоцируют его делать наоборот (Например. Что будет делать ребенок на слова: «Не подходи к телевизору!»).

Обращение к ребенку должно быть позитивным, т.е. предполагать ответное действие, а не бездействие.

### **Упражнение «Недетские запреты»**

Выбирается один участник и садится на стул в центре круга. Все остальные по одному подходят к нему и говорят, что они ему запрещают делать, – то, что участники чаще всего говорят своему ребенку. При этом лентой завязывают ту часть тела, которой касался запрет. Например, «Не кричи!» – завязывается рот, «Не бегай» – завязываются ноги и т.д.

После того как выскажутся все участники, сидящему предлагается встать. Так как он не сможет встать, то его нужно развязать. Для этого каждый участник подходит к ленте, которую завязал, и снимает запрет, то есть говорит, что делать можно. Таким образом, суть запрета остается. Например: «Не кричи – говори спокойно».

### *Рефлексия*

Рефлексия участника, игравшего роль ребенка:

- Что вы чувствовали, когда «родители» сковывали, ограничивали вашу свободу?
- Ограничение движения какой части тела вы ощутили наиболее остро?
- Какие чувства были у вас, когда вам предложили встать?
- Что хотелось развязать в первую очередь?
- Что вы чувствуете сейчас?

Рефлексия участников, игравших роль взрослого:

- Что вы чувствовали, когда видели обездвиженного ребенка?
- Что вам хотелось сделать?
- Легко ли найти слова, позволяющие переформулировать запрет?
- Какие чувства вы испытываете сейчас?

**Психолог:** Известно, что готовых рецептов воспитания не существует. Как действовать взрослому в той или иной ситуации, решать только ему. Однако можно проиграть, как в театре, сложные ситуации, обсудить их и попытаться понять, что испытывает ребенок в том или ином случае.

У ребенка представления о мире еще не сформированы, а жизненный опыт ничтожно мал. Наша задача – задача взрослых людей, окружающих ребенка, – помочь ориентироваться в еще непонятном для него мире, объяснить, что опасно и непозволительно, а что допустимо и даже необходимо для малыша. Кто, если не взрослый, защитит ребенка, предостережет от опасностей и в то же время научит разбираться в бесконечных “нельзя“ и “можно“! Чтобы научить этому детей, родителям самим нужно отлично в этом разбираться.

### **Упражнение «Запрещаем – разрешаем»**

*На доску крепятся три цветных листа, соответствующие зонам запрета.*

зеленый символизирует зону «Полная свобода»;

желтый – зону «Относительная свобода»;

красный – зону «Запрещено».

*Участникам тренинга предлагается составить список возможных действий детей, распределив их по трем основным зонам. Полученные варианты анализируются: родители совместно с ведущим (психологом, педагогом) прогнозируют возможные ситуации и допущенные ошибки.*

**Психолог:** Как много сердечного тепла бывает загублено из-за неспособности понять другого и самого себя. Скольких драм, больших и малых, не происходило бы, обладай их участники и окружающие умением сочувствовать, прощать, любить. Любить тоже надо уметь, и это умение не дается матерью-природой.

Самый большой дефицит, который испытывают наши дети, – это дефицит ласки. Родители порой не находят времени, забывают или, может быть, даже стесняются приласкать ребенка просто так, повинаясь какому-то внутреннему порыву. Боязнь избаловать детей заставляет родителей быть чрезмерно суровыми с ними.

Это задание позволит каждому из нас проявить чуть больше ласки, внимания, любви.

### **Упражнение «Солнце любви»**

Каждый участник рисует на листке бумаги солнце, в центре которого пишет имя ребенка. На каждом лучике солнца необходимо перечислить все прекрасные качества своих детей.

*Затем все участники демонстрируют свое «солнце любви» и зачитывают то, что написали.*

**Психолог:** Предлагаю вам взять это Солнышко домой. Пусть теплые лучики его согреют сегодня атмосферу вашего дома. Расскажите вашему ребенку о том, как вы оценили его качества – подарите ребенку теплоту, ласку и внимание.

Наша встреча завершается, поэтому давайте определим, сбылись наши ожидания. Если да, необходимо переставить стикеры на дороге Родительской любви. Путь по тропинке родительской любви не заканчивается, шагайте вместе со своими детьми с любовью, заботой и надеждами. Счастливого пути!