

Юлина Инна Леонидовна

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 49 общеразвивающего вида» города Магнитогорска

## ПСИХОРАЗВИВАЮЩИЙ ТРЕНИНГ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ДОШКОЛЬНИКОВ «Я И МОЙ РЕБЕНОК»

**Цель тренинга:** формировать положительные детско-родительские отношения и повышать уровень педагогической культуры родителей

### **Задачи тренинга:**

1) Формировать у родителей умения конструктивного общения и разрешения конфликтов в семье;

2) Формировать у родителей установки на организацию внутрисемейного взаимодействия и досуга; организацию самостоятельной деятельности ребенка – учебной, социальной, хозяйственной;

3) Оптимизировать выполнение семьями своей воспитательной функции.

### **Психоразвивающий тренинг для родителей**

#### **Занятие 1. «Кто мы»**

Цель: Создать положительные условия для работы группы. Подробно познакомить участников с основными принципами работы на тренинге и правилами взаимодействия в этом коллективе.

#### **Упражнение 1. «Представление»**

Цель: Формирование групповой сплоченности.



Методика проведения: В начале нашей работы каждый из Вас должен назначь свое имя, и на первый звук имени придумать прилагательное. Например, Нина - нежная, и т.д. Далее назвать имя ребенка и придумать на первый звук имени прилагательное. Даниил - душевный.

Упражнение 2. «Есть ли история имени вашего ребенка?»

Цель: повышение положительного эмоционального отношения к ребенку.

Методика проведения: по своему желанию родители могут, рассказать о том, что послужило основанием для выбора имени ребенка. Другие родители могут написать об этом в своем домашнем дневнике.

Упражнение 3. «Рисуем на стекле»

Цель: Развивать умение увидеть, услышать, почувствовать, то, чего хочет другой человек.

Методика проведения. Представьте, что между вами стекло. Вам на стекле необходимо нарисовать рисунок. Вы берете кисть и рисуете. Рисуете вместе, пока кто-то не завершит рисунок.

Обсуждение:

Как прошло рисование?

Что вы чувствовали во время рисования и после него?

Получилось ли у вас понять замысел вашего партнера по рисунку?

Есть ли название у вашего совместного рисунка?

Упражнение 4. «Домашнее задание»

Вспомните и напишите, какими ласковыми именами вас называли в детстве ваши родители. Как ласково называете ребенка Вы, и в каких случаях. Оформите свои записи в таблице.



Таблица 1.

Ласковое имя мое	Ласковое имя ребенка	В каких случаях

Попросите ребенка нарисовать рисунок на тему, определяемым им самим. (Для выполнения заданий, участникам потребуется тетрадь (домашний дневник)).

Упражнение 5. «Подведение итогов»:

- Какое задание было для вас полезным?
- Какие ощущения были новыми для вас?
- Что являлось препятствием для работы на группе (чувство страха, неловкости, сомнения и т. д.)?
- Что хотелось бы пожелать руководителю, участникам группы.

## **Занятие 2. «Рисунок ребенка»**

Цель: Познакомить родителей с особенностями рисунка ребенка. Обучение взрослого (родителя) приемам анализа, детского рисунка, адекватного восприятия детского рисунка.

Упражнение 1. «Здравствуй»

Цель: создание интереса к участнику.

Методика проведения:

Участники садятся в круг для приветствия. Каждый по очереди (по часовой стрелке) здоровается с другим, вспоминая, как представлял себя другой (сосед сидящий рядом) на предыдущем занятии. Пример: «Здравствуйте Анна! Я помню, что...». Если вы не помните особенности того, кого приветствуете, то извинитесь перед ним.

Упражнение 2. «Ласковое имя»

Цель: Обсуждение домашнего задания. Побуждение родителей к анализу средств общения в семье. Развитие механизма рефлексии.



Методика проведения:

Родители предъявляют свои записи, рассказывают о ласковом имении ребенка, своем, когда и в каких случаях это происходит, какие чувства они испытывают, как часто они называют ребенка ласково, что им мешает называть ласково своего ребенка. Можно проводить обсуждение и в кругу и в парах

Упражнение 3. «Новая информация для родителей»: о возрастных закономерностях рисунка ребенка.

Предметный рисунок появляется у детей приблизительно в трехлетнем возрасте. В ходе последующего развития ребенка изменяется способ изображения на рисунках и увеличивается количество деталей. Дошкольники в большинстве случаев не задаются целью передать реальную форму изображаемого объекта (человека). Их рисунки воспроизводят определенные схемы:

1-я форма изображения – головоног. Следует показать типичный рисунок.

Подобный рисунок в норме вплоть до четырехлетнего возраста.

2-я форма изображения - примитивная схема, содержащая кроме головы, рук и ног изображение туловища человека. Он составлен из отдельных частей; ноги располагаются по бокам туловища, руки обычно начинаются от середины (пять лет).

3-я форма изображения связана с овладением ребенком представлениями о вертикали и горизонтали. Ребенок начинает рисовать человека стоящего строго вертикально (шесть лет).

4-я форма изображения, содержащая человека, имеющего руки в верхней части туловища и различные второстепенные детали: пальцы, волосы, брови, ресницы (шесть с половиной лет).

6-я форма изображения содержит детализированное схематичное изображение, содержащие все основные и большинство важных второстепенных деталей (шесть с половиной лет).



7-й форме изображения характерно сочетание элементов пластического и схематического изображения с преобладанием схематического. При этом одни части органично соединены между собой без резкой грани, а другие как бы приклеены (ближе к семилетнему возрасту).

#### Упражнение 4. «Рисунок ребенка»

Цель: Закрепление информации о рисунках детей. Обучение родителей правильному (психологическому) пониманию смысла детского рисунка.

Методика проведения:

- Что вы видите на рисунке?

Какие чувства возникают, глядя на данный рисунок (радость, грусть, злость, страх, удивление и т.д.).

- Как ответить на вопросы ребенка относительно этого рисунка.

- Нужно ли сравнивать рисунки детей между собой. Говорить об этом ребенку «А Петя вон как нарисовал! Восхищаясь! Почему нельзя сравнивать? Как правильно сравнивать рисунки ребенка?

- Нужно ли показывать свои чувства по отношению к нарисованному: восхищаясь, отрекаясь, проявляя безразличие.

- Чего ждут дети от родителей, показывая свои рисунки или поделки? И что они чувствуют, когда родители говорят какие-то слова. Что Вы можете вспомнить из своего детского опыта: как относились родители к вашим рисункам и поделкам.

Упражнение 5. «Домашнее задание»: отобрать любимые три фотографии. Вы - ребенок; Вы - взрослый человек; Вы - родитель. Эти фотографии необходимо принести для работы на ел с дующее занятие. Упражнение 6. «Подведение итогов»:

Группа родителей формулирует и записывает те вопросы, на которые они не смогли найти ответа. Эти вопросы могут касаться отношений родителей и детей, поведения детей. Эти вопросы могут стать в дальнейшем предметом



дискуссий. (См. первое занятие, упражнение 5).

### **Занятие 3. «Детский мир»**

Цель: анализ взрослым «мира» ребенка в себе самом. Осознание разницы между «миром» взрослого человека, «миром» родителя и «миром» ребенка. Можно родителям предложить оценить степень выраженности каждого качества личности у себя.

Материалы: ватман, маркер.

#### **Упражнение 1. «Приветствие»**

Цель: испытание новых эмоций и новых способов нетрадиционного общения.

Методика проведения:

Давайте встанем в 2 круга (внешний и круг внутренний) и поздороваемся без слов, при помощи жеста: ступнями ног, коленями, локтями, плечом одним и другим, спиной, лбом щекой (обязательно поделиться ощущениями).

Покажите, как можно еще нетрадиционным способом приветствовать друг друга.

#### **Упражнение 2. «Мое имя, имя моего ребенка»**

Цель: Повышение самооценки родителей, побуждение родителей к выделению позитивных характеристик своего ребенка. Методика проведения: каждый участник должен записать свое имя в вертикальный столбик. Затем к каждой букве своего имени и имени своего ребенка подобрать позитивные, радостные характеристики. Если в имени две или три одинаковые буквы, необходимо найти на каждую разные слова. Например, И - интересная, игривая, Р - радостная, А — активная.

#### **Упражнение 3. «Фотография»**

Цель: выработка адекватного представления о детских и взрослых возможностях. Методика проведения;



Это длительное по времени упражнение, поэтому позвольте каждому рассказать о себе - ребенке, взрослом, родителе, не ограничивая его во времени. Обсуждая, участники могут ответить на вопросы: Какой он, этот детский мир (взрослый мир)? Как ведет себя ребенок? Что он чувствует? Как реагирует? Чем отличается мир ребенка от мира взрослого собственных ощущениях.

Упражнение 4. «Домашнее задание»: ответить на во и росы и заполнить таблицу. Родителям предлагается работа с дневником в качестве домашнего задания:

- ответить на вопросы, отвечая за себя и за ребенка;
- потом спросить ответ у ребенка на этот же вопрос.

Таблица 2.

	Вопрос	Ответ родителя	Ответ за ребенка
1			
2			
3			
4			
5			

1. Мои желания в детстве. Что хочет мой ребенок сейчас. Что я больше всего люблю делать? И меньше всего. Почему? Что любит делать мой ребенок.

2. Моя любимая сказка в детстве. Сказка, которая мне не нравилась? Какую сказку любит мой ребенок. Почему?

3. За что в детстве нес ответственность я? За что несет ответственность мой ребенок? Почему?

4. О чем я попросил бы доброго волшебника? Злого волшебника я попросил бы о ...? Почему? О чем бы попросил доброго и злого волшебника мой ребенок?

5. В каких бы животных превратил бы волшебник меня самого и членов моей семьи. Почему? Как об этом думает ребенок.

Упражнение 5. «Подведение итогов» См, первое занятие, упражнение 5.

Упражнение 5. «Сжать пальцы в кулак»

Цель: Достичь единства в замыслах, развивать наблюдательность.

Методика проведения: Вытянуть руки вперед, сжать пальцы в кулак и на счет «три» мгновенно открыть ладони (прорепетируйте) с трех попыток попытайтесь достичь единства - выбросить, не сговариваясь, одинаковое количество пальцев.

Обсуждение:

Что помогало, что мешало быть единым со всеми остальными. Что означает понять другого, (своего ребенка}. Можно поискать синонимы слова (доверять, чувствовать). Что он думает? Что чувствует? Что является причиной поступка? Намеренно или случайно?

Упражнение 2. «Мои желания, желания моего ребенка»

Цель: обсуждение домашнего задания, Побуждение родителей к анализу ответов на вопросы. Развитие механизма рефлексии.

Методика проведения:

Родители предъявляют свои записи, рассказывают о том, какое несоответствие они выявили, отвечая на вопросы за ребенка и ответом самого ребенка. Что они при этом чувствовали, что узнали нового. Можно проводить обсуждение и в кругу и в парах.

Упражнение 3 «Да-да, нет-дат»

Цель: развитие способности договариваться друг с другом, слышать друг друга.

Методика проведения:

Встаньте, сядьте в пары (можно по какому-то признаку) опираясь на спину друг другу. При этом как можно доверительно вы произносите «да -



нет», «нет-да», «да-да»

Какие возникали чувства а первом случае, во втором и в третьем. Что было выполнять легче. Какие ситуации общения напоминает это упражнение.

#### Упражнение 4. «Новая информация для родителей»

Подобное мы можем отыскать в общении с ребенком. Родителей радует.

когда на его родительское «да» (очень хорошо, если эта «да» разумное, родительское «да», а не потакание прихоти ребенка, и не властный приказ) мы слышим «да» ребенка. Важно чтобы это «да» ребенка было искренним, подтверждающим его желание.

И напротив, родителей очень огорчает, когда в ответ на родительское «да» он слышит «нет» ребенка. Огорчает чаще всего то, когда родитель чувствует, протест, а хуже всего каприз ребенка.

Поведение ребенка всегда подчинено какой-то цели, мотиву. Для того, чтобы понять поведение или причину поступка ребенка надо знать причины и мотив. Что побудило ребенка так себя вести. Для того, чтобы узнать о причине поступка, можно спросить у ребенка, что его побудило так поступить. Важно спросить его, не ругать. Понять поведение ребенка, значит, принять это поведение. Не принять поведение ребенка, значит, не понять ем. В общении с ребенком родители используют «язык принятия» и «язык непринятия». «Язык принятия» означает, что они оценивают поступок ребенка, а не его личность. Родители обращают свое внимание на то, как ребенок себя ведет. Они стараются точно описать поступки, поведение ребенка. Используя «Язык непринятия» родители чаще сравнивают, настаивают, ругают, затрагивая личностные характеристики ребенка (табл 3).



Таблица 3.

«Язык принятия»	«Язык не принятия»
Оцениваем поступок, а не личность.	Ничего не объясняем
Хвалим	Ругаем, затрагивая личностные характеристики
Используем временный язык	Постоянный язык
Ласковые слова	Указание на несоответствие с родительскими ожиданиями.
Сравниваем с самим собой	Команды
Одобрение	Приказы
Согласие	Подчеркивание неудачи
Позитивные телесные контакты	Оскорбление
Улыбка	Угроза
Контакт глаз (теплые)	Наказание
Доброжелательная интонация	Жесткая мимика
Эмоциональное присоединение	"Угрожающие позы

Например: Оценка поступка; (когда мы используем в речи свои чувства)

Мне жаль, грустно, что ты не поделился с братом, что ты грубишь (таб. 4)

Упражнение 5. «Домашнее задание»: Написать десять фраз на языке принятия и языке неприятия (в таблице приведены примеры из дневника одного из родителей). Упражнение 6. «Подведение итогов» См. первое занятие, упражнение 5.



Таблица 4.

	Ответ на «языке не принятия»	Ответ на «языке принятия»
1. Я не хочу чистить зубы.	Что же ты такая ленивая!	Разве ты не хочешь показать маме, какая ты самостоятельная девочка.
2. Разбила кружку.	Неуклюжая,	Жаль, хорошая была кружка.
3. Запачкала одежду.	Вымазалась как свинья!	У, какое грязнее платье! Попросить постирать свое платье.
4. Не хочет убирать игрушки	Пригрозить ей ремнем,	Игрушки убегут от нас, если ты их не будешь убирать.

### Занятие 5. «Отношения в семье»

Цель: Осознание родительских установок и оснований для отношений в семье: родителей, детей - родителей.

Упражнение 1. «Какой я родитель?»

Цель: саморефлексия

Методика проведения: каждый участник должен записать не менее 30 характеристик-ответов на вопрос: «Какой я родитель?». Затем родители поочередно высказываются, комментируя свой рассказ о себе, и отвечают на вопросы.

Упражнение 2. «Кинестетический рисунок семьи»

Цель: повышение сензитивности к своей семье, своему ребенку, его проблемам. Осознание родителями существующих отношений в семье. Методика проведения: Каждый родитель рисует семью. После рисования проходит обсуждение рисунков. Все имеют право сказать о том, что они видят



в других рисунках, какие чувства появляются при рассматривании рисунков других родителей. Говорят о том, что хотели рассказать своим рисунком о своей семье сами авторы рисунков. Рекомендации руководитель выдает анонимно.

Упражнение 3, «Словесный портрет ребенка» Цель: развитие сензитивности к ребенку

Методика проведения: родители должны представить образ своего ребенка и дать его словесный портрет.

Веселый, грустный, общительный, замкнутый, тревожный, спокойный, любопытный, пассивный, активный, ленивый, трудолюбивый, усидчивый, неугомонный, агрессивный, миролюбивый, ранимый, невозмутимый, уравновешенный.

Упражнение 4. «Как я разговариваю с ребенком»

Цель: обсуждение домашнего задания, Побуждение родителей к анализу ответов на вопросы. Развитие механизма рефлексии. Методика проведения:

Родители предъявляют свои записи, рассказывают о том, как часто они используют в общении с ребенком «язык неприятия»^ в каких случаях, оправдано ли такое общение родителей с детьми. Какие они при этом испытывали чувства, что узнали нового. Обсуждение проходит в большом кругу.

Упражнение 5. Домашнее задание»: Необходимо нарисовать совместный рисунок на тему «Моя семья». В рисовании должны принять участие все члены семьи. Упражнение 6. «Подведение итогов» См. первое занятие, упражнение 5.

**Занятие 6. «Я понимаю своего ребенка»**

Цель: развитие родительской компетенции.

Упражнение 1. «Отношение»

Цель: позволить себе и ребенку быть самим собой.

Методика проведения: один участник бросает другому мяч и говорит об



особенностях поведения ребенка, а другой говорит о том с помощью чего это можно преодолеть. Например, «мой ребенок разбрасывает игрушки».

Ответ «позволь ему быть самим собой». «Мой ребенок никого не слушает».

Ответ «ребенок не в состоянии слушать всех взрослых людей, научи его слышать что-либо конкретное, связанное прежде с его желанием».

## Упражнение 2. «Откровенно говоря»

Цель: Отреагирование негативных эмоций, осознание своего отношения к ребенку.

Методика проведения: необходимо заранее подготовить карточки с текстом. Карточек должно быть больше чем, число родителей, на тот случай, если кто-то не сможет с первого раза выполнить задание.

Примерное содержание карточек:

«Мне очень трудно забыть, как мой ребенок..., но я ...»

«Особенно мне нравится, когда мой ребенок...»

«Особенно меня раздражает, когда мой ребенок...»

«Мне бывает стыдно, когда я...»

«Я играю с ребенком ,,»»

«Мой ребенок любит...»

«Знаю, что это очень трудно, но я...»

«Думаю, что самое важное для него...»

«Когда я был маленький...»

«Мой ребенок...»

«Мои родители...»

## Упражнение 3. «Совместный рисунок»

Цель: обсуждение домашнего задания. Побуждение родителей к анализу рисования всей семьи вместе. Развитие механизма рефлексии. Методика проведения:



Родители предъявляют свои рисунки, рассказывают о том, кто из членов семьи принял участие в рисовании. Можно ли этот рисунок считать законченным, с общим замыслом. Какие они при этом испытывали чувства, что узнали нового. Обсуждение проходит в большом кругу.

#### Упражнение 4. «Права родителей и права детей»

Цель: Знание прав своих и прав своих детей, их обсуждение и осознание, позволит родителям повысить уровень сотрудничества в отношениях с детьми.

Методика проведения: необходимо образовать две подгруппы: подгруппу родителей и подгруппу детей.

Подгруппа «детей» обсуждает и записывает свои права - права детей.

Подгруппа родителей обсуждает и записывает права родителей.

Затем подгруппы должны сообщить о своих правах и совместно обсудить предложенные права детей и права родителей.

Например, права ребенка:

- право быть услышанным;
- право на выбор наказания;
- право на отдых;
- право на пространство;
- право на исполнение желаний;
- право на исключение физического наказания;
- право иметь личную тайну. Права родителей:

- на выбор наказания;
- право на выбор режима дня ребенка;
- право на совет в выборе друзей;
- право на определенные покупки;
- право на привлечение ребенка к посильному труду( пример взят из дневника родителя).

Упражнение 5. «Домашнее задание» Вспомнить и написать 10 поступков,



которые вас обрадовали и огорчили.

Упражнение 6. «Подведение итогов» См. первое занятие, упражнение 5.

### **Занятие 7. «Я понимаю своего ребенка»**

Цель: Закрепить полученные навыки.

Упражнение 1. «Разожми кулак»

Цель: Отработка новых способов взаимодействия.

Методика проведения: упражнение проводится и парах. Один сжимает руку в кулак. А другой старается его разжать. Способы можно использовать разные». По окончании ведущий выявляет, насколько часто использовались силовые и «несиловые» методы вроде просьб, уговоров, хитростей.

Упражнение 2. «Сидящий и стоящий»

Цель: развитие социальной сензитивности и понимания дистанции в общении «родитель-ребенок».

Методика проведения: один партнер сидит, другой стоит. Необходимо в этом положении вести разговор. Через несколько минут нужно поменяться позициями, чтобы каждый испытал ощущения «сверху» «вниз». Еще через несколько минут нужно поделиться своими чувствами.

Упражнение 3. «Поступки»

Цель: обсуждение домашнего задания. Побуждение родителей к анализу поведения детей и своих реакций. Развитие механизма рефлексии.

Методика проведения:

Родители предъявляют свои записи, рассказывают о том, что их обрадовало или огорчило в поведении ребенка. Почему данный поступок вызвал такие чувства у родителя. Обсуждение проходит в большом кругу', (Пример взят из дневника родителя).

Поступки, которые огорчили:

- обманула по поводу тапочка. Попросила разрешение отрезать шарик от



тапочка. Я не разрешила. Дочь закрылась в комнате. Выходит, выносит тапочек без шарика и говорит: «А шарик-то отвалился!»;

- в 3,5 года дочь сильно укусила свою подругу в детском саду;

- выскочила на дорогу;

- мучает кота;

- не хочет сама одеваться и не соглашается умываться. Поступки, которые обрадовали:

- общение со сверстниками во дворе. Справедливое отношение к детям в игре;

- дочь подошла к витрине с игрушками, посмотрела и говорит: «Мама, игрушки очень дорогие» а я хочу, чтобы у тебя было много - много красивых нарядов»;

- обращение с маленьким ребенком. Очень заботливое: гладила по голове, водила за ручку.

Упражнение 4. «Новая информация для родителей»



Список литературы:

1. Рудестам К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика/ К. Рудестам – М.: Прогресс, 1990. С. 293-294.
2. Андерсен Д. Воспитайте в своем ребенке уверенность / Д. Андерсен //Дошкольное воспитание. – 1996. – № 3. – С.90-92.
3. Земш М. Поможем ребенку стать оптимистом / М. Земш // Народное образование. – 1998. – №9 -10. – С. 6-14.
4. Салион Н. Развитие независимости детей младшего дошкольного возраста на основе упражнений в практической жизни / Н. Салион //Дошкольное воспитание. – 1997. – № 5. – С.31-34.

