

Формирование навыков сотрудничества «ребенок – родитель»

Маркова Наталья Владимировна, психолог ЗНЗ №81.

Формирование навыков сотрудничества ребенок – родитель.

Цель: отработка навыков общения с ребенком.

Задача: отрефлексировать свою позицию и стиль взаимодействия с ребенком.

Приемы:

- сказкотерапия (чтение, обсуждение, сочинение, рисование сказки, работа с метафорой);
- игровая терапия (игры и упражнения, психогимнастика, ролевые игры);
- арттерапия (работа с рисунком, визуализация образов).

Предварительно родители проходят этап диагностики индивидуально.

Продолжительность занятий – 1 час, последнее занятие во времени не ограничено.

Структура занятий:

1. Приветствие
2. Разминка
3. Общий круг
4. Прощание
5. Домашнее задание для взрослых

1 день. Для родителей.

Материал:

Тест «ВРР» (Взаимодействие родитель-ребенок), «Моя семья в образе кругов». Картины «Тип семейного воспитания», релаксация «Очищение от тревог». Музыкальный отрывок.

1. Приветствие и знакомство участников. Круг. По очереди представляют себя: «Здравствуй, меня зовут... Сегодня я такая... (мимикой или жестами показать эмоциональное состояние).

Ответы группы: «Здравствуй ... Сегодня... такая (отображают действия участника)»

2. Обсуждение правил работы в группе.

- открытое общение
- активность
- безоценочные суждения
- добровольное участие
- здесь и сейчас.

3. Обсуждение: Цели и задачи тренинга:

Правило «3 П: принятие, признание, понимание».

Стремление к сотрудничеству.

4. Ожидания от работы.

5. Упражнение «Я и мой ребенок»

Тремя позитивными прилагательными охарактеризовать себя и своего ребенка. Группа позитивно отвечает участнику: «Мы рады за тебя!»

6. «Перебежки».

Поменяться местами тем, у кого хорошие отношения с детьми;

Поменяться местами тем, у кого один ребенок;

Поменяться местами тем, кто часто играет с детьми.

7. Опросник «Взаимодействие Родитель – ребенок».

8. «Пословицы». Что имели ввиду наши предки?

Пословицы:

Без корня и трава не растет.

Не мы на детей похожи, а они на нас.

Матушкин сынок, да батюшкин горбаток.

Похвальное слово гнило бывает.

9. «Хорошо и плохо» Типы воспитания. Одна команда называет «+» воспитания, другая – «-».

Обсуждение: С какими трудностями сталкивается ребенок в школе?

10. Тест «Моя семья в виде круга». Обсуждение рисунков.

11. Упражнение «Руки». Участнику в круге завязывают глаза, подают руку. На основе тактильных ощущений участник должен рассказать какой перед ним родитель «мягкий или строгий...»

12. «Очищение от тревог» - релаксация.

13. Обсуждение занятия.

14. Прощание.

Домашнее задание. Заполнить таблицу: «Что меня огорчает в моем ребенке и что радует».

Опросник «Взаимодействие Родитель – ребенок» (ВРР).

Инструкция. Отметьте степень согласия со следующими утверждениями по 5-бальной системе.

5 – несомненно, да (очень сильное согласие);

4 – в общем да;

3 – и да и нет;

2 – скорее нет, чем да;

1 – нет (абсолютное несогласие)

1. Если уж я чего-то требую от ребенка, то обязательно добиваюсь этого.
2. Я всегда наказываю его за плохие поступки.
3. Ребенок обычно сам решает, какую одежду ему надеть.
4. Моего ребенка можно смело оставлять без присмотра.
5. Ребенок может рассказать обо всем, что с ним происходит.
6. Думаю, что он ничего не добьется в жизни.
7. Я чаще говорю ему о том, что мне в нем не нравится, чем о том, что нравится.
8. Часто мы совместно справляемся с домашней работой.
9. Я постоянно беспокоюсь о здоровье ребенка.
10. Я чувствую, что последовательно (лен) в своих требованиях.
11. В нашей семье часто бывают конфликты.
12. Я бы хотел (-ла) чтобы он воспитывал своих детей так же, как я.
13. Ребенок редко делает с первого раза, то, о чем я прошу.
14. Я его очень редко ругаю.
15. Я стараюсь контролировать свои действия и поступки.
16. Считаю, что для него главное – это слушаться меня.
17. Если у него случается несчастье, в первую очередь он делится со мной.
18. Я не разделяю его увлечений.
19. Я не считаю ребенка таким умным и способным, как мне хотелось бы.
20. Могу признать свою неправоту и извиниться перед ним.
21. Я часто думаю, что с моим ребенком может случиться что-то ужасное.

22. Мне трудно предсказать свое поведение по отношению к нему.
23. Воспитание моего ребенка было бы гораздо лучше, если бы другие члены семьи не мешали.
24. Мне нравятся мои отношения с ребенком.
25. Дома у моего ребенка больше обязанностей, чем у большинства его друзей.
26. Приходится применять к нему физические наказания.
27. Ему приходится поступать так, как я говорю, даже если он не хочет.
28. Думаю, что я лучше него знаю, что ему нужно.
29. Я всегда сочувствую своему ребенку.
30. Мне кажется, что я его понимаю.
31. Я бы хотел (-ла) многое в нем изменить.
32. При принятии семейных решений всегда учитываю его мнение.
33. Думаю, что я тревожная мама (тревожный папа).
34. Мое поведение часто бывает неожиданным.
35. Бывает, что когда я наказываю ребенка, мой муж (жена, бабушка...) начинает меня упрекать в излишней строгости.
36. Считаю, что правильно воспитываю своего ребенка.
37. Я предъявляю к нему много требований.
38. По характеру я мягкий человек.
39. Я позволяю ему одному гулять во дворе дома.
40. Я стремлюсь оградить своего ребенка от трудностей и неприятностей.
41. Я не допускаю, чтобы мой ребенок подмечал мои слабости и недостатки.
42. Мне нравится его характер.
43. Я часто критикую по мелочам.
44. Всегда с готовностью его выслушиваю.
45. Считаю, что мой долг – оградить его от всяких опасностей.
46. Я наказываю его за такие поступки, которые совершаю сама.
47. Бывает, что я невольно настраиваю ребенка против других членов семьи.
48. Я устаю от повседневного общения с ребенком.

49. Мне приходится заставлять его делать то, что он не хочет.
50. Я прощаю ему то, за что другие наказывали бы.
51. Мне хотелось бы узнать о нем все: о чем думает, как относится к другим, о чем мечтает...
52. Он сам выбирает, чем заниматься дома в свободное время.
53. Думаю, что для своего ребенка я самый близкий человек.
54. Я приветствую его поведение.
55. Я часто высказываю свое недовольство им.
56. Принимаю участие в делах, которые придумывает ребенок.
57. Я часто думаю, что кто-то может обидеть его.
58. Бывает, что я упрекаю и хвалю его, в сущности за одно и то же.
59. Случается, что если я говорю ему одно, то муж (жена, бабушка...) специально говорит наоборот.
60. Мне кажется, мои отношения с ребенком лучше, чем в семьях большинства моих знакомых.

Ф.И.О. _____ Возраст _____ Образование _____

Ф.И.Ребенка _____ Возраст _____

	Баллы		Сумма												
1			13			25			37			49			
2			14			26			38			50			
3			15			27			39			51			
4			16			28			40			52			
5			17			29			41			53			
6			18			30			42			54			
7			19			31			43			55			
8			20			32			44			56			
9			21			33			45			57			
10			22			34			46			58			
11			23			35			47			59			
12			24			36			48			60			

Домашнее задание. Таблица

Что меня огорчает в моем ребенке	Что меня радует в моем ребенке

Приложение 2.

Стили семьи:

«Кумир семьи»,

«Гиперопека»,

«Гипоопека»,

«Авторитарный»

Приложение 3.

«Очищение от тревог»

Иногда очень хочется отдохнуть...

Сядьте поудобнее. Сейчас мы с вами отправимся в необычное путешествие.

Давайте собирать мешок. Положим в него все, что мешает: обиды, слезы, грусть, разочарование, неудачи... Завяжем его и отправимся в путь.

Путь далек, дорога тяжела, мешок давит на плечи, устали...

Давайте отдохнем. Снимем мешок и сядем на Землю. Глубоко вдохнем: вдох (3 сек.), выдох (задержать 3 сек.) – повторить 3 раза. Вы почувствуете запахи Земли? Свежий аромат цветов, трав наполняет дыхание и забирает усталость, обиды, гнев, наполняет тело силой, свежестью...

Надо идти дальше. Поднимите мешок. Почувствуйте, он стал легче.... Сейчас по идем по полю среди цветов и трав, слышим много звуков природы... Прислушайтесь к этим звукам... Слышите – впереди журчит ручеек с целебной водой... Вы наклоняетесь к нему, набираете воду в ладошки и пьете с удовольствием эту чистую и прохладную воду. Вы ощущаете легкость... Войдите в воду. Вода снимает напряжение и усталость. Вы прыгаете с камушка на камешек, вам легко и радостно, мешок совсем не мешает, он стал еще легче...Разноцветные брызги разлетаются ...

Вы легко перебрались на противоположный берег. Никакие препятствия не страшны!..

На зеленой лужайке стоит дивный белый домик, Дверь открыта и приветливо приглашает войти. А перед нами печка... Огонь...Весело подпрыгивают язычки пламени. Уютно и спокойно. Добрый огонь забирает грусть и печаль, тревоги и волнения...

Посмотрите, ваш мешок опустел... Вы выходите из дома и с радостью вдыхаете свежий воздух. Тело будто растворяется в воздухе. Ветер наполняет ваш мешок радостью, добром и любовью.

Это богатство вы отнесете в свой дом, своим близким. Дома вас любят.

2 день. С детьми и родителями

Материал: лепестки на каждую пару (7), основа для наклеивания, клей, карандаши, бумага.

1. Приветствие. Участники приветствуют друг друга.
2. Музыкальное упражнение. Создать этюд – танец. (Сплочение группы).
3. Работа в паре « Родитель – ребенок».
4. «Ласковые слова». Взрослый говорит ребенку 3 ласковых слова: «Настя, ты...» По кругу.
5. « Угадай ребенка по лицу». Наощупь, с закрытыми глазами узнать своего ребенка (ощупывать только лицо). Упражнение выполняется молча.
6. Упражнение «Семицветик». Собрать лепестки, разбросанные по комнате. Участники решают, кто будет собирать лепестки, а кто наклеивать на основу.
7. «Загадай желание» Родитель и ребенок загадывают по три желания, а одно совместное
8. Совместное рисование «Волшебный цветок».

Родитель и ребенок получают лист бумаги (один на двоих), фломастеры, карандаши, краски, мелки.

Инструкция: «Сейчас вы договоритесь, кто начнет рисовать первым, другой молча наблюдает, стараясь понять замысел. По второму сигналу второй участник дорисовывает рисунок.

Придумать: «какой волшебной силой обладает цветок?»

9. Обсуждение. Степень удовлетворенности совместной работой.

10. Релаксация. «Полет бабочки».

11. «Я дарю тебе цветок...»

12. Круг добра.

Домашнее задание: «Сказка о моем ребенке».

Приложение 4.

Релаксация «Полет бабочки».

Представить, что вы видите бабочку, порхающую с цветка на цветок.

Вообразить, что каждый из вас – бабочка. Движения бабочки.

Плавные и медленные движения руками. Мысленное касание к цветку...

3 день. С детьми и родителями

Материал: пиктограммы (радость, обида, злость, страх, удивление, испуг), разрезная пиктограмма на каждую пару, клей, бумага, мяч.

1. Приветствие по кругу (невербально). Все движутся по комнате, по сигналу «руки» - останавливаются и касаются руками, «носики» - касаются носами, «лобики» - касаются лбами. В завершении – круг. Хором: «Руки вверх я подниму, здравствуйте, всем вам скажу!».

2. «Цвет твоего настроения». Представить цвет своего настроения, цвет настроения своего ребенка. Ребенок (сосед) либо подтверждает либо опровергает предположение. Действие по кругу.

3. Этюд «Без слов» - аналогия игры «Что мы видели не скажем, а что делали - покажем». Игруют 2 команды дети и родители, затем ребенок – родитель.

4. Знакомство с пиктограммами (изготовлены заранее, разрезные).

пиктограммы: радость, обида, страх, испуг, удивление.

Знакомство с пиктограммами. «Какой я?» по кругу.

Каждая детско-родительская пара получает пиктограмму.

Обсуждение: «Когда я или мой ребенок бывает таким?»

5. Рисование.

Дети рисуют «О чем я мечтаю», родители – упражнение «Пойми меня, мама». (Приложение 5.). Восстановить таблицу, соотнося слова и чувства.

Завершение работы. Взрослые озвучивают мечту ребенка по его рисунку.

6. «Мяч». Участники по кругу передают мяч без помощи рук.

7. «Сказка о розовом пухе».

8. Музыкальная дорожка. Общая песня под гитару.

9. Круг «Комплименты».

Домашнее задание.

Сделать конверты с розовыми пушинками, на конверте написать «Для тебя».

Рассказать и подготовить атрибуты для любимой игры.

Приложение 5.

«Пойми меня».

Ребенок говорит	Ребенок чувствует
Смотри, папа, я сделал самолет из нового конструктора!	Гордость, удовлетворение
Мне скучно, Я не знаю, что мне делать.	Скука, поставлен в тупик.
Все дети играют, а мне не с кем.	Одиночество, покинутость.
Я могу сделать это. Мне не надо помогать. Я взрослый и могу сделать сам.	Уверенность, самостоятельность.
Уходите, оставьте меня одного, Я не хочу ни с кем разговаривать.	Боль, злость, чувство не любви.
У меня не получается. Я стараюсь, но не получается. Стоит ли стараться?	Разочарование, желание все бросить.
Я рад, что мои родители - ты и папа, а не другие.	Одобрение, благодарность, радость.

4 день. С детьми и родителями.

Материал: косынка, свеча, подарки участникам (сердечки, ручки).

1. Приветствие. Добрые слова друг другу.
2. Игра «Угадай родителя по руке». Ребенку по очереди подаются руки, он должен угадать руки своего родителя.
3. Каждый ребенок должен рассказать о своей маме или папе небольшой рассказ (по типу игры «Хвасталки»).
4. Представление домашних игр.

5. «Поддержка» («Соломинка на ветру»). Взрослые образуют круг, вытягивают руки ладонями вперед. Ребенок с закрытыми глазами падает на руки родителям по команде взрослого: «Не отрывай ноги от пола и падай назад». Участники осторожно передают «соломинку» по кругу.

6. Сказки родителей для детей.

7. Сказка ведущего «Белочка и муравей» или «сказка о фиолетовом котенке».

8. Прощание при свече. «Пусть в пламени свечи исчезнут невзгоды, пусть тепло согреет души и сердца». Взять друг друга за руки (ребенок – родитель) и сказать: « Я тебя люблю».

9. Подарки участникам. Участники могут подарить друг другу конверты с теплыми розовыми пушинками.

10. Чаепитие. Обсуждение: Что понравилось в тренинге, что приобрели. Пожелания ведущему.