

Психологічний практикум для батьків

«Які мама й татко, таке

й дитятко»



Мета:

налагоджувати фізичний та психологічний контакт між дітьми, батьками та вихователями групи;

- розвивати комунікативні навички;*
- створювати атмосферу взаємодовіри та сприйняття інформації;*
- озброїти батьків психолого – педагогічними знаннями;*
- знизити психофізичне напруження;*
- розвивати вміння діяти разом, домовлятися.*

Хід тренінгу:

Вступна частина тренінгу передбачає:

1.Методика кольоротерапії «Кольорова водичка».

Шановні мами й тата, я рада вас вітати,

Психологічний тренінг дозволяє розпочати!

Ви плідно працювали і цілий день трудилися,

І під кінець роботи вже трішечки стомилися!

Для того, щоб утому могли швиденько зняти,

Вам чашечку із чаєм у руки треба взяти.

Чайок цей готували з натхненням діти ваші,

Вірші, пісні співали в душі щоб стало краще!

(Тренер пропонує батькам випити чай, який цілий день їхні діти заряджали позитивом: піснями, віршами, ділилися своїми досягненнями...)

2. Актуалізація мети та завдань тренінгу.

Сьогодні ми зібралися для того, щоб спробувати глибше проникнути в питання гармонізації батьківсько-дитячих відносин, розібратися в плюсах і мінусах батьківського виховання, показати роль батьків в родині, в чому гармонія відносин між дітьми і батьками, як її відчувати, проявляти...

3.Міні – лекція «Щаслива родина – здорова дитина!»

Дорослі і діти... На чому застосовані їх стосунки? Ми піклуємося про те, щоб малюка нагодувати вчасно і смачно, одягти красиво, купити іграшок, і не завжди нас турбує те, що дитині, яка росте, потрібна не тільки каша, але й серйозне ставлення до всього, що є складовою її життя, - до ігор, занять, до радощів і прикрощів. Чи вміємо ми завжди бачити в дитині особистість, рахуватися з її гідністю, самолюбством, особливо, якщо перед нами ще малюк? У мами чи татка сьогодні поганий настрій і його можна запросто виплеснути на малюка, не ризикуючи почути адекватну відповідь! Коли йдеться про ставлення до дитини, ми чомусь випускаємо із виду, що перед нами теж людина, яка потребує до себе не тільки уваги, але й поваги.

Дитинство – неповторний і водночас важливий період життя людини.

Від того, як ми будуватимемо наші стосунки з малюком, багато в чому залежатиме становлення його особистості. Чи буде він надалі сповнений власної гідності, чи думатиме по-доброму про людей, чи шануватиме батьківську старість – залежить від нашого вміння вчасно побачити в дитині людську особистість. Коли не ладиться з вихованням, непогано б запитати себе: на чому засновані наші стосунки – на почуттях симпатії, щиросердечної близькості і взаємної довіри, чи на придушенні особистості малюка, вказівці? Діти мають надзвичайну здатність уловлювати, як ми ставимося до них: чи по доброму робимо їм зауваження, чи всерйоз сприймаємо їхні справи, чи справедливі у своїй суворості, чи щиро зацікавлені в них? Якщо дитина постійно наштовхується на безтактне, байдуже небажання дорослих розділити її радощі і хвилювання, то потреба відкрити близьким своє найпотаємніше поступово в ній згасає, дитяче прагнення до контакту зникає. І хто знає, чи не пошкодують невдовзі батьки про те, що малюк стає замкнутим. Батьки! Пам'ятайте, поруч з вами росте людина. Поки вона ще зовсім мала і тому особливо потребує допомоги, захисту, розумного керування її розвитком. Ставтеся до неї серйозно, з повагою, тільки з поправкою на дитинство. У цьому запорука прихильного ставлення і довіри малюка до вас.

4. Психогімнастика «Креативна павутинка»

Тренер: - Коли в родині народжується дитина, це велике щастя і водночас велике випробування для подружжя – випробування любові, взаємоповаги, піклування і допомоги. Батьки – це перші вихователі своєї дитини і найголовніші творці її особистості. Від їхніх особистісних якостей, емоційно-психологічного клімату в родині залежить розвиток і формування дитини. Другими вихователями для дітей є педагоги дитячих закладів. Вони допомагають батькам створювати клімат для «росту і розвитку малят». Чим тісніше спілкування між батьками та педагогами, тим більше вірогідності створення позитивної атмосфери для росту дітей. Щоб ви краще зрозуміли значення тісного контакту між педагогами, батьками й дітьми, я пропоную вам прийняти участь у психогімнастиці «Креативна павутинка» (тренер тримає в руках клубочок ниток і пропонує батькам представитись і назвати свою позитивну рису. При цьому намотує на пальчик ниточку, а потім передає комусь із присутніх. Таким чином між батьками «створюється павутинка» із ниток.) Яка зараз міцна павутинка між нами! Ось так ми повинні тримати тісний контакт, коли навчаємо і виховуємо наших дітей. Адже саме головні ліки від всіх дитячих недуг – щасливе і здорове дитинство!

Основна частина тренінгу передбачає:

5. Арт-терапевтична вправа «Дитина на роздоріжжі»

З присутніх вибираються одна людина на роль дитини і 6 чоловік на роль її родини. Дитина стає в коло, а батьки та родичі її оточують і одночасно направляють на дитину будь-які дії чи голосові команди, наприклад: 1.приказує зібрати іграшки; 2.принести книгу; 3.тихо посидіти в своїй кімнаті; 4.просить акуратно їсти; 5.швидше збиратися до дитячого садочка; 6.не ображати сестричку.

Рефлексія: що відчувала дитина? Як себе відчували батьки? Як ви гадаєте, що хотілося зробити дитині?

Висновок: не тільки дитина повинна розуміти вас. Ми дорослі теж повинні розуміти бажання дитини і його можливості. Заглянути в його чисту душу!

6. Декларація «Самостійність дитини»

Я – це я! В усьому світі немає нікого подібного до мене! Є люди чимось схожі на мене, але немає точно такої людини, як Я. Тому все що йде від мене, це власне, моє. Мені належить все, що є в мені: моє тіло, свідомість, мої почуття, мій голос і всі мої дії, звертання до інших людей або до себе. Мені належать всі мої фантазії, мої мрії, всі мої сподівання і мої страхи. Мені належать всі мої перемоги і успіхи. Всі мої поразки і помилки. Я знаю що дещо в мені не зрозуміле для вас і для мене і є в мені щось таке, чого я ще не знаю. Через те, що Я дружу з собою і люблю себе, Я можу обережно і терпляче відкривати в собі джерело того, що змушує мене замислюватися і дізнаватися все більше і більше різних речей про себе. Я можу бачити, чути, відчувати, думати, говорити і діяти. Я маю все, щоб бути близьким з іншими людьми, щоб бути продуктивним, вносити зміст і порядок в світ речей та людей навколо мене. Я належу собі, і тому Я можу будувати та зміцнювати себе. Я – це Я, і моє Я значиме.

7. Психологічна вправа «Пластилінова дитина»

Учасникам роздається пластилін з проханням виліпити одну любую частину тіла дитини. При цьому не дозволяється домовлятися один з одним. Після чого з усіх частин формуємо дитину.

Висновок: не маючи жодного контакту, ми не отримуємо позитивного ефекту. А тільки зробивши крок до повної взаємодії, ми можемо насолоджуватися прекрасним результатом.

8. Притча «Щастя»

Бог зліпив людину з глини, і залишився у нього невикористаний шматок. - Що ще зліпити тобі? – запитав Бог! – Зліпи мені щастя, - попросив чоловік! Нічого не відповів Бог, і тільки поклав в долоню шматочок глини, що залишився.

Висновок: Суть не в тому, щоб просто виліпити дитячу душу. Головне наповнити її щастям.

9.Круглий стіл(обговорення проблемних питань з навчання та виховання дітей).

Тренер: Не існує жодної дитини, яка б ні разу в житті не сварилася, бешкетувала, плакала...Ми часто задаємо собі питання, як боротись з цим? Я хочу запропонувати вам «ліки» від жадібності, жорстокості, страху, невпевненості, впертості тощо.(див. дод. 1)

10. Релаксація-медитація «Повернення в дитинство»(звучить медитаційна (звучить спокійна музика)

Тренер: дорогі батьки! Ми все рідше згадуємо, про свої дитячі роки. Пропоную вам повернутися, нехай і на мить, в дитинство!

Закрийте очі та уявіть, що ви на галявині серед соковитої, зеленої трави. Повітря чисте та прозоре. Ви чуєте, як гудуть бджоли, щебечуть пташки? Ви вдивляєтесь в далечінь і бачите ліс, не поспішаючи, йдете до нього. На вашому шляху зустрічається невеликий струмок. Присядьте на хвилинку. Вода в струмку тепла, і вам захотілося опустити в неї ноги. Зробіть це! Відчуйте, як тепла вода ніжить ваші ноги. Це дозволяє вам добре розслабитись. Ви відчуваєте спокій. Тепер подивіться навколо. Пташки перелітають з гілки на гілку у вас над головою, метелики кружляють біля квітів, комахи гойдаються на травичці. Що ви ще бачите? Тепер ідіть далі. Потрохи ви наближаєтесь до лісу. Ви бачите стежку і йдете по ній між дерев. Ось вдалині видніється галявина. Ви обережно підходите до неї і бачите маленьку дитину, яка стоїть посеред галявини. Ви відчуваєте радість від зустрічі з малятком. Наблизившись до неї, ви бачите, що дитина розчулена, в її очах сльози. Тільки тепер ви помічаєте, що дитина дуже схожа на вас. Можливо, ця дитина – і є ви самі, коли вам було 5-6 років. Можливо, вас не розуміли батьки в дитинстві, і ви не могли бути по-справжньому щасливими до цієї зустрічі. Вам стає дуже шкода дитини. Ви хочете заспокоїти дитину, берете її на руки. І раптом вона зменшується в розмірі і становиться такою

маленькою, що поміщається у вас на долоні. А через мить дитина перетворюється в частинку сонечка. Ви притуляєте її до свого серця, і ця тепла часточка сонця входить в ваше серце і зігріває його своїм теплом. Ви відчуваєте це тепло і тиху внутрішню радість за себе і дитину. Тепер ви ніколи не розстанетесь. І головне – ваша дитина повернулася до вас. Тепер ви можете повертатися на галявину, звідки почався ваш шлях. Ви можете відкрити очі і знову опинитися в нашій кімнаті.

Заклучна частина тренінгу передбачає:

11.Притча «Янгол – мама»

За день до свого народження дитина запитала в Бога: - Я не знаю, навіщо я іду в цей світ. Що я повинна робити? Бог відповів: - Я подарую тобі ангела, який завжди буде поруч з тобою. Він все пояснить. – Але як я зрозумію його, адже я не знаю його мову? – Ангел буде вчити тебе своїй мові. Він буде охороняти тебе від усіх бід. – А як звать мого ангела? – Неважливо, як його звать, у нього багато імен. Ти будеш називати його «Мама».

12. Підсумок тренінгу.

І дорослий і дитина,

І пташина і тварина,

І метелик і жучок,

Всі хто є на білім світі,

Мають право бути й жити!

Шановні батьки!

Ми хочемо, щоб наша дитина була самою найкращою! Але не завжди наші сподівання справджуються. Інколи малюк може проявляти свої не найкращі сторони. Та чи значить це, що дитина погана, неслухняна, і ми не повинні миритися з цим або приймати її недоліки? Звичайно ні! Ми повинні приймати дитину такою, якою вона є. Ми любимо її не за щось, а не дивлячись ні на що. Саме важливе, що батьки можуть дати своїй дитині – щаслива родина. Бо саме в родині вона навчається любити,

співпереживати, бути щасливою. І якщо цей світ сповнений радістю та взаєморозумінням, дитина буде здоровою, вона буде з насолодою пізнавати світ, вчитися перемагати, спілкуватися з іншими дітьми.

