

Тренинговое занятие для детей и их родителей «Счастливое сердце семьи»

Майорова Н.В.,

канд. пед. наук,

*МБОУ «СОШ № 49 с углубленным
изучением отдельных предметов»*

г. Чебоксары Чувашской Республики

Аннотация. В статье приводится сценарий мероприятия для детей и их родителей с целью развития внутрисемейных взаимоотношений, понимания, доверия и сочувствия между ребенком и родителем. Результатами проведения упражнений, указанных в сценарии станут: осознание, что мир ребенка отличается от мира взрослого, переосмысление воспитательных установок и стереотипов мышления, эффективное взаимодействие в системе «родитель-ребенок».

Ключевые слова: семья, родители, развитие взаимопонимания, развитие доверия, эффективные методы общения.

Training for children and their parents “Happy heart of the family”

Mayorova N.V.,

PhD in Pedagogy,

Secondary General School № 49

Cheboksary Chuvash Republic

Abstract. The article presents the script of the event for children and their parents for development of family relationships, understanding, trust and empathy between child and parent. The results of the exercises mentioned in the scenario will be: the realization that the world of the child differs from the adult world, redefining educational attitudes and stereotypes of thinking, effective interaction in the system “parents-children”.

Keywords: family, parents, mutual understanding, development of trust, effective methods of communication.

Проблема взаимоотношений в системе родители-дети достаточно остро стоит перед психологами, педагогами, социальными службами. Запросы к психологу со стороны родителей и детей похожи: непонимание друг друга, нарушение контакта, отсутствие доверительного эмоционального общения, восприятие ребенком родителя как носителя отрицательных черт характера. При нарушенных отношениях в семье вопрос осуществления воспитательных функций весьма проблематичен.

Цель занятия – развитие взаимоотношений, понимания, доверия и сочувствия между ребенком и родителем.

Задачи:

1. Установление открытого общения в системе «родитель-ребенок» с помощью упражнений, направленных на проявление и сообщение

своих чувств и эмоций, формирование гармоничных связей в общении ребенка и родителя, развитие умения чувствовать настроение и состояние друг друга

2. Телесный контакт между детьми и родителями.
3. Восстановление образа «хорошего родителя», создание ощущения эмоционального единства и взаимной поддержки, снятия агрессивности и тревожности.
4. Укрепление понимания значения семьи в формировании личности ребенка.

Планируемые результаты для родителей: осознание, что мир ребенка отличается от мира взрослого, переосмысление воспитательных установок и стереотипов мышления, эффективное взаимодействие в системе «родитель-ребенок». **Планируемые результаты для детей:** доверительные отношения с родителями, снижение тревожности, агрессии. Достижение результатов оценивается в конце занятия при рефлексии, а также дальнейшем наблюдении за поведением и состоянием ребенка в образовательном учреждении. Показателем результативности также является рост интереса к психологическому просвещению в области воспитания, мотивация родителей и детей на продолжении работы с педагогом-психологом в виде индивидуальных консультаций, практических коррекционных и развивающих занятий, встреч в формате «ребенок-родитель» (если возникает такая необходимость).

Методы: арт-терапия, игровая терапия, телесно-ориентированные техники, мозговой штурм, психогимнастика. **Участники занятия:** дети и их родители. **Возраст детей:** 7–12 лет. **Количество участников:** 8–10 пар «родитель + ребенок». **Длительность занятия:** 1,5 часа. **Форма проведения:** тренинговое занятие, проводится в выходной день (суббота).

Материалы: путеводители (розовый лист бумаги, вырезанный в форме сердца), шаблоны человечков, шаблоны зеркал, проигрыватель или магнитофон, длинная атласная лента, напечатанные пословицы, листы бумаги, карандаши, краски, пластилин, иголки с нитками, ножницы, веревки, свеча, журналы для коллажа.

Требования к ведущему: ведущему необходимо иметь психологическое образование: педагог-психолог, клинический психолог.

Структура занятия: приветствие, разминка, основная часть, рефлексия, прощание.

Ход занятия.

1. Приветствие.

Цель – формирование позитивного интереса и сплочение группы, «вхождение» в пространство тренинговой работы.

Упражнение «Представление». Каждый родитель представляет и характеризует своего ребенка тремя прилагательными (например, Дима – добрый, умный, смелый). Каждый ребенок представляет и характеризует

родителя тремя прилагательными (мама Лена – нежная, красивая, заботливая). Затем, они придумывают свой знак приветствия (помахать рукой, кивнуть головой). Все участники повторяют движение и приветствуют их.

Ведущий представляется после всех и приглашает в путешествие к обретению «Счастливого сердца семьи». Каждой семье раздает лист розовой бумаги в форме сердца – путевоитель. Затем натягивается розовая лента в форме арки и все проходят через неё под музыку. Путешествие начинается.

2. *Разминка.*

Цель – снижение эмоциональной напряженности, формирование положительного психологического климата, развитие доверия, активизация.

Упражнение «Пословицы». На стенах развешены пословицы, поговорки, высказывания о семье («Вся семья вместе, так и душа на месте», «Семья сильна, когда над ней крыша одна», «В семье согласно, так идёт дело прекрасно», «Семейное согласие всего дороже», «Земля без воды мертва, человек без семьи – пустоцвет» и т.д.) Нужно остановиться возле той, которая более всех нравится (дети могут остановиться вместе с родителем, а могут и отдельно от них). Образуются группы возле определенных пословиц. Каждая группа дает объяснение, как они понимают эту пословицу, и почему считают её лучше остальных.

Ведущий подводит участников к мысли о том, что с давних пор народная мудрость понимала значение семьи именно в формировании личности; что для того, чтобы обрести «Счастливое сердце семьи», нужны определенные умения и навыки. Далее предлагается проверить их наличие или обрести их, если они отсутствуют.

Упражнение «Сiamsкие близнецы». Родитель и ребенок обнимаются так, чтобы свободными оказались правая рука одного и левая рука другого, правая нога одного и левая нога другого связывается, и вот в таком положении нужно выполнить:

1. Бег на небольшую дистанцию.
2. Прыжок в длину.
3. Вырезать круг.
4. Слепить снеговика из пластилина.
5. Вдеть нитку в иголку.

Обсуждение: что получалось, что не получилось, какие формы взаимодействия вели к успеху, какие нет? На своем путевоителе в форме сердца участники записывают те умения, что помогают эффективно взаимодействовать (чувствовать друг друга, работать сообща и т.д.)

3. *Основная часть.*

Цель – оздоровление взаимоотношений, развитие понимания друг друга, восстановление телесного контакта, создание образа «хорошего родителя».

Упражнение «Снимаемся в кино!». Родителям и детям раздают контуры, которые изображают взрослого и ребенка. Дается задание

представить, что ему и его ребенку (родителю) предстоит сниматься в кино. Нужно придумать и нарисовать (или вырезать из журналов), как бы хотелось одеть себя и своего ребенка (родителя) соответственно выбранной роли.

Обсуждение: участники делятся впечатлениями в парах, затем в общем круге: рассказывают о героях, сюжете фильма, согласны ли они с выбранными для них образами, совпали ли образы, совпали ли качества характера героев.

На своем путеводителе в форме сердца участники записывают то, что нужно хорошо знать друг друга, качества характера, темперамент.

Упражнение «Объятия». Придумать как можно больше способов объятий друг друга.

Обсуждение: Что чувствовали, что понравилось, что нет. На путеводителе отмечают важность позитивного телесного контакта.

Упражнение «Волшебные зеркала». Ведущий предлагает заглянуть в два волшебных зеркала, которые изображены на большом листе ватмана. Нужно представить, что в одном отражается то, что радует, когда родители и дети общаются, в другом – что огорчает.

Обсуждение: что нового вы узнали об огорчениях и радостях в жизни друг друга? На путеводителе записывают важность большей радости от общения друг с другом.

Психогимнастическое упражнение «Из семени в дерево». Детям предлагается мысленно превратиться в маленькое сморщенное семечко: сжаться в комочек на полу, спрятать голову, закрыть её руками. Родители будут для своего ребенка садовниками.

- Садовники очень бережно относятся к семенам, поливают их (глядят по голове и телу), ухаживают.
- С теплым весенним солнышком семечко начинает медленно расти. (Дети поднимаются.)
- У него раскрываются листочки. (Свешивают руки с головы и тянут их вверх.)
- Растет стебелек. (Вытягиваются.)
- Появляются веточки с бутонами. (Разводят руки в стороны, пальцы сжаты.)
- Наступает радостный момент, и бутоны открываются ... (Резко разжимаются кулаки.)
- И росток превращается в прекрасный сильный цветок. Наступает лето, цветок хорошеет, любит себя, улыбается другим цветам.

На путеводителе дети и родители записывают важность заботы друг о друге.

Упражнение «Собери идеи». Сначала каждый участник работает на своем листе бумаги, где пишет, как можно эффективно воздействовать на ребенка (родителя), избегая ругани, ссор, физических наказаний. За-

тем, взрослые работают со взрослыми, дети – с детьми. Нужно подходить к другим участникам, предлагать свои идеи и записывать их идеи, если в своем списке их ещё нет. Таким образом, у каждого участника будет список идей на данную тему. В общем круге взрослые зачитывают идеи эффективного взаимодействия, а дети соглашаются с ними или оспаривают. Потом, таким же образом, обсуждаются идеи детей. Если по ходу обсуждения возникают ещё идеи, участники их записывают.

В заключение проводится обсуждениетого, что узнали полезного, что будут применять в своей семье. На путеводителе записывают важность применения эффективных методов общения, без ссор и агрессии.

Упражнение «Почему я люблю своего ребенка (родителя) ...»

Участники садятся в круг, передают друг другу зажженную свечу и говорят о том, какая у них семья, почему они любят своего ребенка (взрослого).

Обсуждение: важно ли слышать слова любви? На путеводителе записывают важность вербализации слов любви.

4. Рефлексия.

Цель – оценка полезности, продуктивности, оправданности ожиданий, вербализация эмоций и чувств. Участники высказываются по очереди о своих мыслях, чувствах, ощущениях, новом опыте, знаниях, полезности и продуктивности занятия.

5. Прощание.

Цель – завершение работы на позитивной ноте.

Участникам предлагается украсить свой путеводитель в форме сердца (что-то дописать, дорисовать, наклеить и т.д.). Устраивается мини-выставка получившихся работ. Затем снова натягивается лента в форме арки, под музыку участники проходят через неё, путешествие заканчивается.

Литература

1. *Барыбина А.* «Я+я», «я+Я» арт-альбомы для семейного консультирования / А. Барыбина, Е. Васина. – М.: Генезис, 2011. – 28с. + 28с.
2. *Истратова О.Н.* Справочник по групповой психокоррекции / О.Н. Истратова, Т.В. Эксакусто. – Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 443 с.
3. *Лютлова К.К.* Тренинг эффективного взаимодействия с детьми / К.К. Лютлова, Г.Б. Монина. – СПб.: Издательство «Речь», 2005. – 190 с.
4. *Фопель К.* Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие / К. Фопель. – М.: Генезис, 1999. – 160 с.