

Тренинговые занятия «Школы для родителей»²

О. Жукова,
педагог-психолог,
г. Канск

ЗАНЯТИЕ № 5

Цели:

- ❖ Актуализация детского состояния.
- ❖ Развитие навыков рефлексии.
- ❖ Знакомство с нарушением поведения ребёнка, цель которого — избегание неудач.
- ❖ Развитие умения управлять эмоциями.

Содержание задания:

I. Приветствие участников.

Упражнение «Печатная машинка»

II. Обсуждение домашнего задания.

III. Упражнение «Меняющаяся комната».

«Давай сейчас мы будем медленно ходить по комнате... А теперь представьте, что комната наполнена жвачкой и вы продираетесь сквозь неё ... А теперь комната стала оранжевой — оранжевые стены, пол и потолок, вы чувствуете себя наполненными энергией, весёлыми, лёгкими, как пузырьки в «Фанте»... А теперь пошёл дождь, всё вокруг стало голубым и серым. Вы идёте печально, грустно, устало... А теперь вся комната наполнена цветами — они повсюду и самые разные: розы, пионы, ромашки и много-много других...»

² Продолжение. См. Педагогическую технику № 1, 2008.

IV. Информационный блок.

Сегодня мы рассмотрим нарушение поведения, целью которого является избегание неудач (утверждение своей несостоятельности, неполноценности).

Причины проявления такого поведения:

С самого раннего детства взаимодействие взрослых и детей строится по принципу «красного карандаша». Т.е. взрослый указывает на ошибки, которые совершает ребёнок, подчёркивая несостоятельность ребёнка.

Задумайтесь, часто ли взрослые подчёркивают удачи и достижения ребёнка? Вряд ли...

У ребёнка появляется убеждение в том, что лучше не делать ничего серьёзного, чтобы не потерпеть неудачу в глазах взрослых.

Существует распространённое заблуждение: если указать на ошибку ребёнка, у него возникнет желание делать без ошибок.

Когда родители выдвигают слишком высокие требования и ожидания от ребёнка, постепенно формируется поведение, направленное на избегание неудач. Ребёнок, который осознаёт, что никогда не достигнет тех высоких требований, просто перестает пытаться что-либо делать, что предполагает получение результата.

Вопрос группе: Как можно отличить этот вариант поведения? (откладывание на потом выполнение чего-либо, недоведение до конца, при столкновении с заданием, требующим усилий, — плач и т.д.).

Задание: вспомнить себя в детстве и отфиксировать какой-либо случай или ситуацию, которая была направлена на избегание неудач.

V. Психологическое упражнение.

«Могу ли представить?»

Сформировать группы по 5 человек произвольно.

Ведущий: «Смотрите друг на друга и попытайтесь живо представить, кто как плачет. Видите его плачущим? Кого в этом образе видеть легко, кого — не получается? Покажите рукой. Теперь другие образы (с таким же указанием рукой, кого увидели сразу или почти сразу с минимальными комментариями)».

Растерянным? Видите, как он хитрит? Как он грубит? Когда довольны ребёнком? Когда сердятся на ребёнка? Когда ребёнка обидели?

Итоговое задание: обсудите результаты и свои переживания. Что завесило от воображения, а что — от личности того, кто был предметом изучения? О чём говорит то, что одного человека в определённом образе видеть трудно, а другого легко?

VI. Домашнее задание.

Провести аналогичное упражнение с ребёнком, с другими членами семьи. Предлагаемые варианты:

- Когда твой друг забыл поздравить с днём рождения?
- Когда ты стараешься что-то запомнить?
- Когда у тебя что-то не получается?
- Ты пришёл в гости к незнакомым людям?
- Тебе подарили подарок родители?
- Ты превратился(ась) в папу (маму)?
- Твой сын (дочь) пришёл с улицы грязный?
- Твой сын (дочь) не хочет делать уроки?
- Твой сын (дочь) получил похвалу на уроке?

Зафиксировать, как происходит соотнесение мимики и вопросов, как проявляется оно.

VII. Погружение в детство.

«Расслабьте руки, ноги, закройте глаза. Вам дышится ровно, спокойно. Прислушайтесь к своему сердцу — оно бьётся чётко, равномерно ... Вам тепло и спокойно».

Представьте себя в детстве, возраста вашего ребёнка.

Вы находитесь в квартире вместе с родителями. Вечер. Оглянитесь, что вас окружает и кто рядом с вами? Чем вы занимаетесь? Чем занимаются родители?

Мама сказала, что пора спать. Вам спать совсем не хочется. Но почему? Вы бредёте в свою комнату, берёте свою старую любимую игрушку и ложитесь в кровать. Какое сейчас у вас настроение? Прислушиваетесь ли к звукам из соседней комнаты? Что вы слышите?

Но сон победил и вы погружаетесь в свои детские сноведения и грёзы.

А сейчас вам нужно вернуться, возьмите с собой всё то, что вы чувствовали, видели и слышали.

(Рефлексия по кругу с анализом деталей.)

VIII. Рефлексия занятия.