

Тренинговые занятия клуба «Школа для родителей» Занятия 1 и 2

О. Жукова,
педагог-психолог, г. Канск

Личность ребёнка формируется под воздействием многих факторов. И это доказывает наличие огромного числа подходов к этой проблеме, классификаций взаимоотношений, которые приоритетными видят различные факторы и составляющие. Но почти все они оценивают роль родителей в процессе формирования личности ребёнка достаточно высоко.

Программа тренинговых занятий с родителями

Исходя из субъективности, основанной на опыте и на приверженности к гуманистической психологии, я определяю роль родителей в становлении личности ребёнка как ведущую и приоритетную.

В практике психологи зачастую работают с ребёнком, отделяя его проблемы от взаимоотношений с родителями. А эта работа никогда не будет эффективной, пока параллельно с родителями этих детей не будет установлен контакт с целью развития у них навыков общения с ребёнком.

В процессе работы с родителями в консультативном режиме я выделила те проблемы, которые наиболее часто встречались:

— Очень часто отношения супругов переносятся на ребёнка, формируя и закрепляя только нежелательные для него моменты, поэтому про качество супружеских отношений забывать нельзя.

— Не всегда родитель понимает слова ребёнка в том контексте, в котором он им пытается их донести. Родитель может

слушать, но не слышать смысл изречений ребёнка.

— Родители воспринимают своих детей в большинстве случаев как продолжение себя, навязывая свои нереализованные потребности. Ребёнок ими рассматривается как один из способов реализации личных амбиций.

— Родители имеют дефицит информации о своём ребёнке.

Обозначение данных проблем и стало толчком для создания клуба «Школа для родителей» и составления программ его встреч.

Цель данной программы:

Выработка и принятие родителями механизмов и принципов эффективного взаимодействия в отношениях с ребёнком.

Задачи:

— Обозначение актуальных проблем в детско-родительских отношениях участников.

— Выработка умения вставать на позицию ребёнка.

— Актуализация навыков коммуникации (активное слушание, Я-высказывание, отзеркаливание и т.д.).

Данная программа рассчитана на образовательные учреждения, на дошкольные образовательные учреждения, на ПМПЦ и ЦДК и т.д.

Группы формируются на добровольной основе из числа родителей детей, имеющих те или иные проблемы. В группу входят родители детей примерно одной возрастной группы.

Реализация программы рассчитана на 8 встреч.

Основные блоки программы:

- Диагностический (первоначальная диагностика, диагностические срезы в течение цикла встреч, заключительная диагностика для отслеживания эффектов встреч на заключительном этапе).
- Информационный блок раскрывается в конкретном содержании тех знаний, которые стремится донести ведущий до участников.
- Развивающий блок состоит в формировании и закреплении эффективных (позитивных) навыков взаимодействия с ребёнком, в развитии рефлексии. Предполагает процесс активного самопознания, через него — познание ребёнка.

Занятие № 1

Цели:

- Знакомство участников группы друг с другом и с групповой формой работы. Выяснение ожиданий и опасений родителей. Общая ориентация в проблемах родителей.
- Выработка понимания разнополярности восприятия вербальных посылок родителей и детей, разности в мировосприятии.

Содержание занятия:

I. Знакомство участников

с целями и задачами тренинга

Оговариваются условия и режим работы, вводятся правила групповой работы. Ведущие рассказывают о формах занятий и об их темах. Также раскрывает основной постулат, на котором строится система взаимоотношений с детьми (сотрудничество, стремление к взаимопониманию, признание личности ребёнка автономной от родительской).

II. Процедура знакомства:

- Представление по кругу.

— «Если бы я был...» (ребёнком, едой, погодой и т.д.).

— «Недостающий стул» (поменяться местами по каким-либо признакам, оговариваемым человеком в центре круга).

III. Вопросы для устного обсуждения

Ведущий говорит о важности понимания себя самого и своего ребёнка. Предлагается ответить по очереди «в круг» на вопросы:

- «Вспомните самый счастливый день из своего детства».
- «Вспомните свой самый волнующий день».
- «Вспомните, чего вам было стыдно».

Проговорив, рефлексировать — изменились ли чувства, переживаемые в этих ситуациях? Изменилось ли отношение к этим ситуациям?

Ведущий суммирует высказывания и подводит к тому, что все мы разные.

Родитель и ребёнок тоже разные люди, но нужно стремиться к взаимопониманию.

IV. Письменная работа над вопросами

Предлагается заполнить таблицу по определённым вопросам, на которые ребёнок даст ответы дома, которые тоже заносятся в таблицу.

№ вопроса
Ответ за ребёнка
Ответ родителя
Ответ ребёнка (домашнее задание)

(Вопросы корректируются, исходя из возраста детей приглашённых родителей.)

Например:

Вопросы родителям детей младшего школьного возраста:

1. Моё любимое время года, и почему я его люблю?

ПРИЁМЫ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ

2. Моё любимое животное, и почему я его люблю?

3. Моя любимая сказка, и почему она мне нравится?

4. Если бы я мог в кого-нибудь превратиться на один день, то я бы был...

5. В кого превратил бы волшебник меня и членов моей семьи?

Вопросы для родителей детей подросткового возраста:

1. Мой любимый киногерой, и почему я его люблю?

2. Моё любимое занятие, и почему оно мне нравится?

3. Что больше всего я не люблю делать? Почему?

4. Что мне нравится в моём характере и почему?

5. В каких бы животных превратились бы члены моей семьи и я сам? Почему?

V. «Мяч пожеланий»

Участники кидают хаотично мяч друг другу, высказывая пожелания.

Упражнение «Дистанция».

VI. «Погружение в детство»

Цель: отфиксировать эмоции зависимости или свободы по отношению ко взрослому у ребёнка.

Оборудование:

— релаксационное музыкальное сопровождение;

— коврики;

— свечи (светильники).

Инструкция ведущего:

«Расположитесь поудобнее, так, чтобы вы ощущали опору для своего тела. Если хотите смотреть на свечу — смотрите, если хотите закрыть глаза — закройте.

Послушайте своё дыхание, оно спокойное и ровное. По рукам и ногам разливаются приятная тяжесть.

Вы переноситесь в своё детство, в тот период, когда вы лучше всего себя помните.

Летнее утро, ты едешь в автобусе, знаешь, что тебя ждёт веселье, ведь ты едешь в зоопарк. Рядом с тобой сидит взрослый и своей доброй большой рукой обнимает тебя за плечо.

Подъехали к нужной остановке, ты продвигаешься к двери и, выходя, берёшь большую руку в свою маленькую. Но тут раздаётся смех, и ты видишь, что держишь за руку совершенно незнакомого человека. Обернувшись, ты видишь, что близкий человек стоит сзади и улыбается. Ты подбегаешь к нему, и снова вы вместе, за руку, идёте и весело смеётесь над тем, что произошло. А вот и зоопарк... Летнее, ясное утро...».

(Зафиксировать страх потери и ощущения, когда взрослый рядом.)

VII. Отработка ситуаций поддержки

Переход к тому, что «Ваш ребёнок тоже нуждается в вашей поддержке и надёжной руке. Всегда ли это удаётся?»

Представим несколько ситуаций, в которых может оказаться ребёнок, а вы реагируете на них.

Ситуации:

1. Ребёнок молча сидит перед выключенным телевизором, не реагируя на ваши реплики.

2. Дочь приходит из школы и говорит: «Не пойду больше на физкультуру!»

3. Вы узнаете, что ваш ребёнок просидел урок математики в туалете.

4. Сын говорит: «Вовка предатель! Видеть его не хочу!»

5. Дочь: «Мам, а все папы должны любить своих детей?»

По окончании разбора ситуаций ведущий обозначает, что в общении с ребёнком можно задействовать различные ме-

ханизмы, которые помогут не отмахнуться от ребёнка, а дать ему то, что он ожидает — поддержку!

VIII. Рефлексивный круг по окончании занятия

Занятие № 2

Цели:

- Приобретение навыков анализа причин нарушения поведения ребёнка, исходя из позиции ребёнка.
- Актуализация «ребёнка» в родителях для осознания разницы между миром ребёнка и взрослого.

Содержание занятия:

1. Приветствие участников тренинга. Ожидания, опасения. Корректировка правил работы.
2. Упражнение «Броуновское движение» (поздороваться локтями, плечами, коленями, стопами по команде ведущего). Упражнение «Молекула» (образовать молекулы по 3,4,5 человек, хаотично двигаясь по комнате).
3. Обсуждение домашнего задания, озвучивание выводов, сделанных на основании различных вариантов ответов родителей и ребёнка, и совпадений в ответах.
4. Ведущий объясняет, что какие бы «выходки» (со слов взрослого) не демонстрировал ребёнок, целей нарушений в поведении ребёнка может быть только 4:
 - привлечение внимания;
 - власть;
 - месть;
 - избегание неудач.

I. Привлечение внимания

Мы все нуждаемся во внимании со стороны окружающих людей и не хотим чув-

ствовать себя «пустым местом». Дети же — тем более, так как им необходимо осознавать свою значимость.

Дети очень часто пытаются привлечь внимание к себе своим поведением.

Особенно часто это происходит, когда им внимания недостаёт. А ведь и необходимая «доза» внимания у каждого ребёнка своя.

Задайте себе вопрос: когда ребёнок получает больше внимания от взрослых? Когда чаще он ведёт себя плохо?

- Если маленький ребёнок плачет, к нему бегут родители! Он что-то натворил — и получил больше внимания, чем за целый день нормального поведения. Вывод: «Если я хочу, чтобы мама и папа были рядом, я должен сделать что-то, что они делать запрещают!» — вот что усвоил ребёнок. «Сердитое» внимание лучше никакого.

- Никто не учит ребёнка, как просить внимания в приемлемой форме, когда он в этом нуждается.

Внимание — базовая психологическая потребность, такая же, как еда и питье, с точки зрения физиологии. Но если детей учат просить еду, то как они должны вести себя, когда они «психологически голодны»?

Вопрос к участникам: «Как вы думаете можно распознать, что эта «выходка» имеет цель привлечения внимания?» (Ответ: после получения необходимого внимания ребёнок прекращает выходку.)

II. Психологическое упражнение

Один из участников выходит в центр круга и закрывает глаза (или используется повязка), остальные подходят к нему и кладут свои руки на его ладони.

Задача участника — определить по рукам, какой мамой (папой) может быть этот человек. Таким образом, формируются 2 группы: мягкие и строгие родители.

ПРИЁМЫ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ

После снятия повязки основной участник объясняет, на какие признаки он ориентировался и совпали ли его тактильные ощущения с тем, что он увидел.

Упражнение даёт прекрасный повод для обратной связи участников группы: как они воспринимаются по первому впечатлению как родители (ведь это всего лишь второе занятие).

III. Домашнее задание

Что меня огорчает в моём ребёнке?

Что меня радует в моём ребёнке?

Можно предложить заполнение этой таблицы и другим членам семьи, которые не посещают занятия, а затем сопоставить мнения.

IV. «Погружение в детство»

Расположитесь удобно на ковриках. Если вы хотите откашляться, сделайте это сей-

час. Закройте глаза, прислушайтесь к своему дыханию, оно ровное, спокойное. Почувствуйте тяжесть в руках, ногах. Поток времени уносит вас в детство. Вам 5–6 лет. Вы находитесь в детском саду, посмотрите вокруг.

Вглядитесь в то, что вас окружает.

Рабочий день в ДОУ заканчивается, за детьми приходят родители. Вот ушёл мальчик, вот ушла девочка, а за тобой ещё не пришли. И вот ты уже один в комнате. И что же ты делаешь?

Ты слышишь, что тебя зовут. Пришли за тобой. Кто же это?

А сейчас пришло время вернуться обратно, и когда вы будете готовы, откройте глаза.

Рефлексия по кругу с проговариванием чувств, актуализировавшихся в упражнении.

V. Рефлексия занятия

ПТ