

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
НОВОСАФОНОВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД «СОЛНЫШКО»

СБОРНИК ТРЕНИНГОВ И УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ СЕМИНАРОВ – ПРАКТИКУМОВ С РОДИТЕЛЯМИ



Прокопьевский округ, 2024

Упражнение «Корни растения».

Что нужно растению, чтобы оно распустилось? Здоровое семя, крепкие корни, плодородная почва, которую необходимо поливать и удобрять, свет, тепло. При таких условиях цветок вовремя распустится, будет радовать глаз и даст плоды. Иногда в почве может оказаться червячок, который погрызёт корни. Тогда болеет весь цветок.

Ведущий: То же самое происходит и с ребёнком, когда он поступает в школу. Ошибочное мнение, что чем лучше интеллектуально подготовлен ребёнок, тем успешен он будет в школе. Часто упускается из виду развития самих психических процессов, необходимых для осуществления учебной деятельности: память, внимание, логическое мышление, воображение, пространственная ориентация, воля, развития мелкой моторики руки, мотивация. Изобразив эти процессы в виде корня цветка, можно предположить, что при сильных здоровых корнях (хорошо развитых психических процессах) и благоприятной почве (обучение) цветок всё равно распустится (ребёнок быстро научиться читать и писать, решать задачи). Но состояния цветка зависит ещё и от качества листьев, через которое тоже идёт питание (уровень саморегуляции и уровень психического развития детей). Червячок, который может оказаться в почве – это кризис семи лет, когда у ребёнка формируется самооценка, когда он уже умеет скрывать свои истинные чувства от взрослых. И не заметив этого червячка, мы можем столкнуться с дезадаптацией.

Упражнение «Ребенок статуя».

Что значит принимать ребенка безусловно? Это значит любить его просто потому, что он есть, ведь когда он родился, родители ничего от него не требовали и не ждали. Они просто хотели, чтобы он был здоровеньким и счастливый, улыбались ему, качали его, обращали на него внимания всякий раз, когда это было ему необходимо.

А сейчас он подросток, и отношения к нему меняются – это верно. Но бывает настолько, что трудно поверить, что он для родителей в радость.

Я предлагаю родителям разыграть сценку, которая называется «Статуя ребенка», с тем, чтобы насколько и в какой мере изменяются тон голоса и содержание слов, произносимых родителями.

Для этого нужен один желающий, который сыграет роль ребенка.

Когда вызвавший родитель выходит сыграть роль ребенка, ему предлагают выбрать среди присутствующих любого человека, в котором он увидит поддержку. Затем прося встать поддерживающего за спиной «моего ребенка», приложить руки к его спине и ни в коем случае не отпускать их во время всего действия.

«Ты - моя маленькая дочь. Мы с тобой спешим домой или в садик, нам надо успеть на автобус. А ты очень энергичный ребенок, очень любознательный, задающий кучу вопросов, даже в тот момент, когда мы вприпрыжку идем к автобусу. Я беру тебя за руку, и мы побежали.

- Мама, а что там такое, посмотри! – говоришь ты.

- Некогда, смотри под ноги, вечно спотыкаешься! Что ты крутишь головой? Смотри на дорогу! Перестань глазеть! – я тебе отвечаю.

И в этот момент, как только я произношу подобную фразу, ребенок может воспринять ее буквально – он закрывает глаза, как приказала мама (Я достаю шарфик и завязываю дочери глаза.) и мы дальше спешим домой. Забегаем в автобус, и я встречаю там свою подругу, начинаю с ней обсуждать прошедший день. Дочь внимательно слушает, а потом говорит:

- Мама, мама, ты слышала, как пропела птичка? А кто такой дядя Юра?

- Ты что вмешиваешься во взрослый разговор? И вообще, ты чего уши развесила, как не стыдно подслушивать! Закрой быстро свои уши!

(После этой фразы я завязываю девочке уши шарфиком.) Мы выходим из автобуса, распрощавшись с моей подругой, и бежим по дороге. При этом я постоянно поглядываю на часы, чтобы не опоздать.

- Ой какой сегодня день, будет здорово! Мам, меня Машка ждет, я ей пообещала принести ластик, тот, что...

- Отстань! Ты что разболталась, некогда сейчас, мы опаздываем. Да ты можешь в конце концов, помолчать! Быстро рот закрой!

(Я завязываю рот еще одним шарфиком.)

Хватаю ребенка за руку, и мы двигаемся дальше. Девочка уже молчит, но начинает поднимать на ходу какую – то веточку. Я бью ее по рукам и говорю, какая она не послушная:

- Что у тебя за руки, что ты все время их куда – то суешь, не можешь без этого! Выброси, я тебе сказала! Убери руки!

(Завязываю руки шарфиком.) Но тут дочь начинает скакать, задирать ноги. Я в ужасе кричу на нее:

- Ты где этому научилась? Это еще что такое? Перестать дрыгать ногами! Стой смирно!

(И в этот раз я завязываю ноги.) Я смотрю на часы, нервничаю, что мы не успеваем, и начинаю подгонять ребенка:

- Что ты тянешься, копуша, делай шаг шире, ты что ходить разучилась? Иди быстрее! Дай руку Не руки, а крюки – ни писать нормально, ни держать ничего не умеют! Гляди на дорогу, не спотыкайся, ты что как слепец идешь! Да не молчи ты, я с тобой разговариваю, глухомань!

Ребенок начинает хныкать. Я уже почти ору на нее:

- Что реवेशь?! Что ты плачешь, я тебя спрашиваю, ворона. Нечего реветь! Позоришь только меня! Я кому сказала – перестань реветь, ты слышишь меня!

(На этих словах я очень сильно перевязываю живот.) И продолжаю пилить свою дочь за то, что она ничего не умеет.

Я недовольна всем, что она делает, забыв о том, что сама же все ей завязала, да еще хочу, чтобы у нее все получалось, и причем обязательно хорошо. Затем я спрашиваю у дочери, что ей хочется развязать. Чаще всего это живот, так как он туго перевязан, и это самое «болезненное место». Ей все запретили, да еще и плакать нельзя, то есть наложили запрет на чувства. Ребенку это труднее всего перенести. Каждый имеет право чувствовать то, что он чувствует. Но родители часто способны отобрать это право.

Спрашиваю, что являлось поддерживающим моментом в сценке, что помогало вынести несправедливые слова матери? Оказывается тот человек, который стоял сзади и все время поддерживал.

Потом я спрашиваю о мыслях и чувствах этого человека. Предлагаю поблагодарить его за оказанную помощь тому, кто ее получал на протяжении всей сценки. «Ведь очень часто в жизни это бывает посторонний человек. И хорошо, что он оказывается рядом в нужный момент. А каково тому ребенку, у которого даже такой поддержки нет?»

Я благодарю «поддержку» и прошу занять место в зале, а затем беру за руку того родителя, который исполнял роль ребенка и говорю: «Вот в такое состояние мы вгоняем своего родного мальчика или девочку и при этом преследуем благородные цели воспитания. Ребенку невыносимо слышать такие слова от родных мамы и папы, но ведь бывает и так, что такие слова он слышит не от родных, а от чужих людей: от прохожих, от друзей, от соседей. Что тогда делать? Как себя вести? Что предпринять?»

Упражнение на умение интонировать

Произнести следующие фразы («Мне не безразличны успехи вашего ребенка»; «Мне хотелось бы большей откровенности в нашем разговоре») с оттенками иронии, упрека, вызова, безразличия, требовательности, доброжелательности. По ходу произношения воспитатели могут сообщить, какой тон поможет им достичь цели.

Упражнение «Дистанция общения».

Инструкция: Участникам предлагается начать вести диалог, сидя напротив друг друга, а затем необходимо отодвинуться друг от друга на расстояние не менее четырех метров и продолжать вести беседу.

Провести рефлексию, поделиться чувствами, подвести к выводу о том, что если физическая дистанция велика, то и контакт между участниками бывает затруднен и вряд ли возможен.

Упражнение «Цветок».

Цель – способствовать формированию позитивной позиции по отношению к имени ребенка, своему собственному.

Перед Вами лист бумаги. Нарисуйте в середине листа круг – это сердцевина цветка. Вспомните, как вы выбирали имя своему ребенку, как трепетно вы к этому относились.

Напишите имя своего ребенка в сердцевине. Напишите чувства, которые вы испытываете, когда читаете, слышите имя своего ребенка.

У каждого цветка есть лепестки и у нашего цветка тоже будут лепестки. Количество лепестков соответствует количеству имен-обращений к вашему ребенку. Постарайтесь вспомнить все имена обращения, не только те с которыми вы обращаетесь, но и другие члены семьи, друзья и знакомые вашего ребенка. Впишите в каждый лепесток имя-обращение. Напишите чувства, которые вы испытываете, когда слышите то или иное имя-обращение к своему ребенку. Если вам не нравится какое-либо имя-обращение, то заштрихуйте этот лепесток.

У цветка есть стебель. Вспомните, как вы обращаетесь к ребенку в порыве гнева, раздражения – подпишите это имя-обращение около стебля. Напишите, что вы чувствуете, когда вспоминаете свою интонацию при данном разговоре.

А сейчас задумайтесь, что нужно цветку, чтобы благоухать и радовать наш глаз? Конечно, ему необходимо питание, а получает он его через стебель.

А теперь посмотрите, какое питание получает ваш цветок, какие чувства его подкрепляют? Не зря говорят: «Ложка дегтя способна испортить бочку с медом». Так и мы порой своим обращением перечеркиваем все то, что для этого долго и упорно создавали. Даже если это имя, произнесенное с другой интонацией.

У цветка есть лист. Подпишите его тем именем-обращением, которое больше всего нравится вашему ребенку. Напишите свои чувства. Как вы думаете, совпадают ли ваши чувства с чувствами ребенка? Постарайтесь обращаться к нему так, как он любит.

Упражнение «Узелок».

Каждый участник прячет одну руку за спину. Перед партнёрами находится шнурок (верёвочка).

Инструкция: «У каждого из вас сейчас может работать одна рука. Вам вдвоём нужно завязать узелок на верёвочке».

Ведущий в ходе выполнения упражнения наблюдает за стилем общения между родителями и детьми и реакциями родителей на ошибку ребёнка, а также реакция детей на порицания и замечания со стороны родителя.

Обсуждение:

- Удалось ли вам выполнить задание?
- Какие чувства вы испытывали? Почему?
- Что для вас было трудным? Лёгким?
- Какие выводы вы для себя сделали?

Упражнение «Правила для ребенка»

Цель: установление ограничений для детей.

Конечно, есть много ситуаций, когда родители вынуждены устанавливать определенные ограничения для своих детей. Особенно, если дети маленькие, и их действия могут повредить здоровью и жизни. Давайте попробуем изменить ограничения и запреты на правила поведения.

Ваша задача будет: написать правила для ребенка, не употребляя слова «НЕ».

Например:

- Нельзя переходить улицу на красный свет / Нужно переходить улицу только тогда, когда светит зеленый огонек светофора.
- Не спеши во время еды. / Будем есть неторопясь.
- Не кричи так громко. / Будем разговаривать тише.
- Не рисуй на стене. / Рисуй на бумаге.

Обсуждение:

- Сложно было выполнить задание?

Правила должны быть в каждой семье. Чтобы сохранить мир в семье и не провоцировать конфликты с детьми, необходимо придерживаться определенных правил.

Упражнение «Когда границы нарушаются»

Цель: исследование границ во взаимоотношениях с ребенком, рефлексия собственных способов нарушения границ своих детей.

Материалы: веревки (длиной 4 метра) по количеству участников.

Каждому участнику предлагается на полу отметить с помощью веревки свои границы. Участники сами выбирают, какого размера и формы они будут. Затем психолог как бы, не нарочно начинает нарушать границы участников разными способами:

1. «Мне кажется, у окна вам будет комфортнее, перейдите к нему ближе». Психолог молча переходит границы участника, поправляет веревку, выравнивает ее, кладет так, как кажется лучше ему.
2. «Посмотрите, как неровно у вас лежит веревка, какой вы невнимательный, могли бы постараться сделать аккуратнее».
3. «Ничего себе, как много пространства занимает ваша граница. Хороший человек должен быть скромным».
4. «Давайте будем с вами вдвоем на этой территории. Нам так будет лучше. Я вижу, что без меня вам трудно».

После этого идет обсуждение чувств участников. Психолог рассказывает, как в жизни родители нарушают границы своих детей. Затем просит поделиться своими мыслями: что важного участники вынесли из этого упражнения, какие выводы сделали.

Проигрывание проблемных ситуаций (по парам)

Цель: расширение поведенческого репертуара педагогов в проблемных ситуациях.

1. Ситуация: Воспитатель должен пойти утром в поликлинику на прием к специалисту. Его замещает новый педагог, который недавно пришел в коллектив, не знает родителей и детей, а также особенностей группы. Педагог зашел утром в группу решить какой-то вопрос и уже уходит, так как приближается время визита к врачу. А мама самого активного воспитанника, появляется в дверях со словами: «Вы хотели побеседовать со мной о поведении сына. Сейчас у меня есть время. Вообще я считаю, что Вы к нему несправедливы».
2. Ситуация: Рабочий день воспитателя подходит к концу, остается всего 10 минут, звонит мама одного из воспитанников и говорит, что сильно задерживается, стоит в пробке.
3. Ситуация: У воспитателя сильно болит голова, он сильно устал за день. Вечером, ближе к шести, приходит родительница, явно в плохом расположении духа (проблемы дома, на работе, день не удался, и явно провоцирует воспитателя на конфликт, придираясь ко всяким мелочам).
4. Ситуация: Мама пришла за ребенком, и в раздевалке неоправданно жестко ведет себя с ним, кричит, замахивается на него. Эту картину наблюдают и другие дети, воспитатель понимает, что такое обращение с ребенком незаслуженно и недопустимо.
5. Ситуация: Воспитателю нужно обязательно переговорить с родителем на какую-то очень важную тему, именно сегодня, а у мамы явно нет времени на разговоры, она в впопыхах собирает ребенка и уже вот-вот собирается выходить.

Задача воспитателя – решить все вопросы по существу за определенный, короткий срок