

Тренинг с родителями «В мире с собой и с ребенком»

1. Создание хорошего настроения на работу.
2. Формирование умения управлять выражением своих чувств и эмоциональных реакций.
3. Способствование формированию навыков общения, умения слушать, приходить к компромиссному решению и пониманию других людей.

Ход тренинга

Все родители сидят в кругу.

Вступительное слово педагога-психолога. Знаменитый психолог Эрик Берн утверждает, что в каждом из нас в любом возрасте живут 3 состояния «Ребенок», «Родитель», «Взрослый». Эти состояния меняются в зависимости от ситуаций.

Чаще всего взрослый человек в своем повседневном общении включает Взрослого, а в общении с ребенком – Родителя, забывая состояние «Я-ребенок».

Мне хотелось бы, чтобы вы сегодня вели себя как дети, достали из себя это состояние «Я-ребенок». Я бы очень хотела, чтобы при выполнении упражнений вы были внимательны друг к другу.

Время – 3 минуты.

Знакомство

Разминка «Поменяйтесь местами».

Кто обладает данным умением или ему это свойственно поменяйтесь местами.

Поменяйтесь местами те, кто считает себя счастливым человеком.

Поменяйтесь местами те, кто в детстве слушался родителей.

Поменяйтесь местами те, кто любит учиться.

Поменяйтесь местами те, кто оптимист.

Поменяйтесь местами те, кто у кого часто бывают конфликты с детьми.

Поменяйтесь местами те, кто умеет конструктивно разрешать конфликты.

Поменяйтесь местами те, кто слышит своего ребенка И.Т.П.

Продолжительность – 3 минуты.

Отработка навыков «Я-высказывания»

Мы в повседневном общении используем «Ты-высказывания», на которые дети агрессивно реагируют, а «Я-высказывания» забываем, а именно они эффективно влияют на комфортное общение. Давайте поучимся «Я-высказываниям». Предлагаю поделиться по парам один в роли ребенка, а другой в роли родителя.

Сначала в паре по очереди читают «Ты-высказывания», затем переделываем их в «Я-высказывания».

Родитель

«Не говори со мной таким тоном».

«Ты опять не убрал (а) со стола».

«Ты меня всегда не слушаешь».

«Ты опять много времени проводишь за компьютером».

«Ты ничего мне не помогаешь по дому».

Ребенок

«Мама ты меня вообще не понимаешь».

«Мама ты постоянно на работе и на меня нет времени».

«Ты мне ничего не покупаешь».

«Ты меня всегда не отпускаешь гулять с друзьями».

«Ты мне не помогаешь с уроками».

Обсуждение упражнения. Высказывание своей точки зрения.

Продолжительность – 5-7 минут

Упражнение «Доверься мне»

Участники самостоятельно решают, кто из них будет «слепым», а затем каждый по очереди будет его вести. «Слепой» должен достать «символ», не задев при этом ни одного препятствия. Говорить может только один человек по очереди, который ведет.

Упражнение заканчивается только тогда, когда все бумажные символы будут подняты. Однако определенное ограничение по времени должно быть установлено.

Продолжительность – 10 минут.

Приходят к выводу, что упражнение направлено на умение не только слушать, но и слышать.

Упражнение «Нужно договориться»

Идут слепой, инвалид и немой. Им нужно договориться и дойти всем вместе до ведущего.

Упражнение «Сплетня»

Все участники играют. 1 остается в аудитории, а остальные выходят. Затем ведущий рассказывает ситуацию, который оставшийся в аудитории участник должен передать следующему и так пока не дойдет до последнего.

СИТУАЦИЯ. Вчера папа меня отправил на рынок. Я купила огурцов два килограмма, три килограмма картошки, перца красного, не помню сколько, наверное, меньше килограмма, но зато очень хороший перец, просто замечательный. А картошка тоже ничего, но две - три мелких все-таки подложили... Не люблю чистить мелкую картошку. Но перец был просто шикарный. Очень жалею, что купила так мало. Надо было брать три килограмма перца и один килограмм картошки.

Продолжительность – 10 минут.

Заключение

Напишите на ватмане, как вы думаете, что нужно делать, чтобы быть в мире с собой и с другими.

Спасибо всем за активность занятие! Я думаю, оно было полезным для вас. Помните главное «Ребенок учится тому, что слышит и видит у себя в доме».

Рефлексия

Продолжительность – 10 минут.

Родительское собрание (можно совместно с детьми) на тему: «Командная работа»

Цель: сплочение группы и построение эффективного командного взаимодействия.

Задачи:

- формирование умения слушать и слышать;
- развитие умения работать в команде;
- сплочение группы.

Форма проведения: родительское собрание в форме игры.

Продолжительность игры — 30-40 минут.

ИГРА «Построение башни».

Предлагается поделиться на 2 или 3 команды. Каждой команде выдается по 10 пластиковых стаканов и повязка на глаза, предлагается решить, сколько этажей башни они планируют построить. Затем в группе распределяются роли: руководители (2), сотрудник (1), наблюдатели (может быть 3 или 4).

ПРАВИЛА. 1. Касаться стаканов может только сотрудник, если коснется руководитель, команда теряет 5 баллов. 2. Сотрудник может строить только левой рукой с завязанными глазами. 3. Наблюдатель не может разговаривать, только наблюдать и считать баллы. 4. За достижение цели 20 баллов. 5. За каждый дополнительный этаж 5 балла. 6. Если руководитель или наблюдатель касается стакана, то команда теряет 5 баллов.

Обсуждение. Что чувствовали сотрудники, руководители, наблюдатели?

Что игра позволила выявить?

О чем заставила задуматься?

Рефлексия