**ТРЕНИНГ ПСИХОЛОГА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ:**

**«СЧАСТЛИВОЕ РОДИТЕЛЬСТВО»**



Цель и задачи:

- углубить знания родителей по вопросам воспитания детей, дать родителям возможность поделиться своим опытом семейного воспитания и подвести их к анализу личного педагогического опыта;

- повысить психолого-педагогическую компетентность родителей в вопросах детско-родительских отношений, привлечь родителей к организации учебно-воспитательного процесса, заинтересовать их школьной жизнью детей.

Количество участников: 10-15 человек

Продолжительность: 1,5 часа.

ХОД ТРЕНИНГА ПСИХОЛОГА В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ

Введение

Психолог. Все родители хотят, чтобы их дети жили в семье счастливо и в согласии, были послушными, ответственными, разумными. «Счастье дается только знающим», - эти слова И. Бунина можно применить и к родителям. Любить недостаточно, нужно знать их, а для этого необходимо учиться. Сегодня мы попробуем больше узнать о своих детях, учиться понимать их.

Упражнение «Это мой ребенок»

[Психолог](https://school200.ru/shkolnomu-psikhologu) прикрепляет к доске ватман с нарисованным солнцем и дает родителям подготовленые заранее смайлики. Каждому участнику на смайлике нужно записать 10 позитивных утверждений о своем ребенке. Затем участники по очереди представляют свои наработки. К примеру:

Мой ребенок:

- Честный;

- Ответственный;

- Разумный;

- Хороший и т. д.

В конце же докладчик добавляет: «Я (Оксана, Таня, Марина ...) - мать этого замечательного ребенка».

После окончания презентации все смайлики прикрепляют на ватман.

Психолог. Солнце - символ тепла, доброты, света. Ваши дети для каждого из вас - это также солнышко, смысл вашей жизни.

Упражнение «Правила работы в группе».

Психолог предлагает перечень правил поведения в группе.

Зарядка «Колода карт».

Участники сидят в кругу. Психолог предлагает поменяться местами тем, кто:

- Имеет в своем имени букву «А»;

- Любит смотреть комедии;

- Родился зимой;

- Имеет старшую сестру;

- Сегодня утром пил кофе;

- Утром постоянно целует своего ребенка;

- Ни разу не ругал своего ребенка.

Психолог. Как видим, не все нам удается из-за нехватки времени поцеловать ребенка, не всем нам удается с пониманием относиться к своим детям, не ссорить их. Поэтому попробуем разобраться, в чем же причины недоразумений между родителями и детьми, как стать своему ребенку другом.

Притча «Отцы и дети».

Однажды пришли к мудрецу из дальнего поселка люди:

- Мудрец, мы слышали, что ты даешь всем мудрые советы, указываешь правильный путь.

Помоги нам. Молодое поколение нашего поселка совсем перестало понимать нас, но нам и без этого очень плохо живется. Что нам делать?

Мудрец посмотрел на них и сказал:

- А на каком языке вы разговариваете?

- Все старшее поколение говорит на тарабарском.

- А молодое поколение?

Задумались люди и признались:

- А мы их не спрашивали.

- Именно поэтому у вас и нет понимания.

Психолог. Наши дети не всегда нас понимают. А всегда ли мы стараемся прислушиваться к ним и понять?

Упражнение «Сенкан».

Психолог предлагает составить сенкан на слово «ребенок». Это упражнение поможет узнать об отношении участников к детям.

Объясняет, как составлять сенкан:

- 1й строка - одно существительное.

- 2й строка - два-три прилагательных, характеризующие существительное.

- 3й строка - два-три глагола или описания действия.

- 4й строка - глаголы или фраза, которая предусматривает личностное отношение к теме.

- 5й строка - синоним существительного в первой строке.

Например: счастье; энергичное, искреннее; беспокоит, радует; смысл жизни; удовольствие.

Упражнение «Экзамен для родителей»

Психолог. Если предыдущее упражнение показало ваше отношение к вашим детям, то следующее упражнение поможет узнать, насколько хорошо вы знаете своих детей, их предпочтения, желания.

Участникам раздают чистые листы, на которых родители должны ответить на вопрос:

1. Любимое блюдо ребенка-.......

2. Любимый цвет - ......

3. Любимый школьный предмет - ... ..

4. Любимая песня - ....

5. Имя подруги (друга) ребенка ....

Обсуждение:

- На все ли вопросы вы дали ответ?

- Уверены ли вы на 100% в правильности своих ответов?

Психолог. Для того чтобы больше знать о своем ребенке, его интересах и предпочтениях, тревогах и радости, нужно стать ему другом, уделять больше времени, поддерживать, помогать, выслушивать.

Упражнение «Моя семья»

Это упражнение дает возможность осознать и изменить сложившиеся семейные стереотипы.

Родителям раздаются по 10 кружочков. Нужно вписать в кружочки имена всех членов семьи.

Психолог. Положите кружочек с вашим именем посередине, затем расположите вокруг него кружочки с вписанными туда именами членов семьи по степени близости с ними. Проведите линии от себя к ним. Над линией напишите то, что вас связывает, снизу - то, что отталкивает, приводит к недоразумениям. Как бы вы хотели изменить отношения? Особое внимание уделите кружочками «Я» и «Ребенок». Что вы написали над той линией, которая вас соединяет?

Упражнение «Лицо».

Психолог. Посмотрите на рисунок. Теперь каждый для себя должен честно ответить на вопрос:

- С каким выражением лица вы чаще всего общаетесь со своим ребенком?

- Каким, по вашему мнению, должно быть выражение лица вашего ребенка во время общения с вами?

- С каким выражением лица общается ребенок с вами?

- Каким, по вашему мнению, должно быть выражение вашего лица во время общения с ребенком?

Обсуждение:

- У всех совпал желательный ответ с реальным?

- Задумывались ли вы над изменением своего поведения, поступков в отношении своих детей?

Если да, то первый шаг к пониманию своих детей вы уже сделали. Поздравляю!

Упражнение «Лист».

Психолог. Возьмите чистый лист. Вспомните все неприятные слова, поступки в отношении своих детей, которые вы допустили в течение этой недели. Вспоминая эти неприятные моменты, сгибайте лист.

А теперь попробуйте мысленно извиниться у ребенка за каждое неприятное слово или поступок. За каждым извинением разгибайте лист. Посмотрите, вы развернули лист, но на нем остались линии от сгибов. Так и в душу каждого ребенка на всю жизнь остаются ваши досадные, обидные слова. Не забывайте об этом.

Упражнение «Яблочко от яблоньки».

Психолог. Часто вы спрашиваете себя: «Почему мой ребенок вырос таким непослушным?», «Почему он стал таким равнодушным ко всему?» Или говорите: «Постоянно он попадает в неприятные ситуации», «Совсем обнаглел, постоянно хамит» и другие. Почему так случается, неужели не досмотрели?

Не всегда. Бывают случаи, когда родители уделяют своим детям достаточно много времени, а они все равно проявляют неуважение. В этой ситуации срабатывает фактор «личного примера».

Чтобы разобраться в ситуации лучше, предлагаю вам написать на листах в форме яблока справа свои черты характера, поведения, а слева - черты характера, поведения, которые вы замечаете в своем ребенке.

После того как родители выполняют задания, психолог прикрепляет яблоки на ватман, на котором изображена яблоня.

Обсуждение:

- Трудно было написать свои недостатки в характере?

- Увидели ли вы недостатки вашего характера, которые есть и у вашего ребенка?

Психолог. Как говорится в народной поговорке: «Яблочко от яблоньки недалеко падает». Поэтому, прежде чем наказывать своих детей за их слова и поступки, нужно спрашивать в себя: «Почему он вырос таким непослушным и бездельником?», Нужно сначала посмотреть на свои недостатки и начать воспитание ребенка с себя.

Упражнение «Выбери главное»

Из предложенных на доске семейных факторов родители выбирают те, которые, по их мнению, являются важными для воспитания детей, после чего записывают на макеты листочков по количеству групп. Затем участники тренинга защищают свои ответы.

Факторы: любовь, доверие, понимание, поддержка, материальное обеспечение, помощь.

Рефлексия.

- Какие упражнения вам понравились и запомнились?

- Что больше всего понравилось или не понравилось на занятии?

Упражнение «Пять добрых слов».

Участники образуют круг. Психолог предлагает каждому обвести свою ладонь на листе бумаги и обозначить на рисунке свое имя. Дальше лист передают соседу справа, затем участник получает рисунок от соседа слева. В обведенной ладони обозначают какую-то привлекательную черту автора рисунка. Упражнение продолжается, пока заполненная записями «ладонь» не вернется к его владельцу.

Психолог. Помните, что ребенок - это зеркало жизни своих родителей. Как в капле воды отражается солнце, так и в детях отражается духовное богатство мамы и папы. Делайте все, чтобы детство и будущее ваших детей было прекрасным. Любви и взаимопонимания вашим семьям!