

## **Разработка тренинга с родителями и детьми среднего звена «Я чувствую своего ребенка»**

**Цель:** оптимизация детско-родительских отношений, установление атмосферы доверия и взаимопонимания между родителями и детьми.

### **Задачи:**

- Способствовать формированию у родителей уверенности в собственных педагогических возможностях, умения понимать своих детей;
- создать условия для эмоционального сближения членов семьи;
- обучить участников навыкам самовыражения чувств и эмоций; научить участников тренинга способам снятия эмоционального напряжения, уметь находить выход негативных эмоций, не причиняя вреда другим членам семьи;
- способствовать формированию у каждого из участников тренинга чувства эмпатии; навыков эмоциональной поддержки у детей и родителей.

**Адресат:** родители и дети среднего звена.

**Методы работы, используемые в тренинге:** элементы игровой терапии, телесно-ориентированной терапии, арт-терапии, драматизации.

**Материалы:** фломастеры, листы формата А4, цветные листы красного, желтого и зеленого цветов, скотч, иголки, правила, оформленные на листах бумаги, журналы, картинки, клей, ножницы, музыка,

### *1. Приветствие*

#### **Упражнение «Здравствуй, друг»**

Цель: положительно настроить участников тренинга на совместную работу в группе.

«Здравствуйте, ребята! Добрый день, уважаемые родители! Мы сегодня с вами отправимся в волшебное путешествие. А для того, чтобы наше путешествие началось нам нужно с вами поздороваться!

Как вы привыкли приветствовать друг друга при встрече?  
(ответы детей и родителей).

А я знаю еще один очень веселый способ. Для этого нужно поделиться на две команды (1 команда- родители, 2 команда- дети). Дети образуют внутренний круг, а взрослые внешний. Внешний круг стоит на месте, внутренний движется по часовой стрелке. Произносятся слова с движениями:

- Здравствуй друг (все здороваются за руку)
- Как ты тут (хлопают по плечу друг другу)

### *2. Знакомство*

#### **Упражнение на знакомство «Снежный ком»**

Цель: знакомство участников тренинга друг с другом; создание комфортной обстановки.

«Молодцы! Вот мы и поздоровались друг с другом, а познакомиться забыли! Сейчас каждый из вас будет по очереди называть свое имя. Первый человек называет свое имя, а следующий, прежде чем представиться, называет имя предыдущего, а только потом – свое, третий человек – имена двух предыдущих, а потом – свое и т.д., до конца. В том случае, если кто-то неправильно называет имя предыдущих участников, он начинает заново.

А теперь, после того, как мы с вами узнали наши имена, я предлагаю оформить их на произвольных бейджах, чтобы каждый знал, как обратиться к другому человеку.

Бейджи надо закрепить на одежде.

### *3. Утверждение правил работы*

Инструкция: «В каждой группе могут быть свои правила, но те, которые приведены ниже, можно считать основными, наиболее типичными. Сейчас мы обсудим главные из них, а затем приступим к выработке условий работы именно нашей группы:

Общение по принципу «здесь и теперь». Многие люди стремятся не говорить о том, что они чувствуют, что думают, так как боятся показаться смешными. Для них характерно стремление уйти в область общих рассуждений, заняться обсуждением событий, случившихся с

другими людьми. Срабатывает механизм психологической защиты. Но основная задача нашей работы – превратить группу в своеобразное объемное зеркало, в котором каждый смог бы увидеть себя во время самых разнообразных проявлений характера, поведения, умения быть самокритичным и правильно реагировать на критику, лучше узнать себя и свои личностные особенности. Поэтому во время занятий все говорят только о том, что волнует их именно сейчас, и обсуждают то, что происходит с ними в группе.

**Персонификация высказываний.** Для более откровенного общения во время занятий мы отказываемся от безличной речи, помогающей скрывать собственную позицию и тем самым уходить от ответственности за свои слова. Поэтому мы заменяем высказывание типа: «Большинство людей считают, что ...» – на такое: «Я считаю, что ...»; «Некоторые из нас думают ...» – на «Я думаю ...» и т.п. Отказываемся мы и от безадресных суждений

о других. Заменяем фразу типа: "Многие меня не поняли" – на конкретную реплику: "Оля и Соня не поняли меня".

**Искренность в общении.** Во время работы мы говорим только то, что чувствуем и думаем по поводу происходящего, т.е. только правду. Если нет желания высказаться искренне и откровенно, лучше промолчать. Это правило означает открытое выражение своих чувств по отношению к действиям других участников и к самому себе.

**Конфиденциальность всего происходящего в группе.** Все, что происходит во время занятий, ни под каким предлогом не разглашается. Мы уверены в том, что никто не расскажет о переживаниях человека, о том, чем он поделился. Это помогает нам быть искренними, способствует самораскрытию. Мы доверяем друг другу и группе в целом.

**Недопустимость непосредственных оценок человека.** При обсуждении происходящего мы оцениваем не участника, а только его действия и поведение. Мы не используем высказывания типа: "Ты мне не нравишься", а говорим: "Мне не нравится твоя манера общения". Мы никогда не скажем: "Ты плохой человек", а просто подчеркнем: "Ты совершил плохой поступок".

**Как можно больше контактов и общения с различными людьми.** Разумеется, у каждого из нас есть определенные симпатии, кто-то нам нравится больше, с кем-то более приятно общаться. Но во время занятий мы стремимся поддерживать отношения со всеми членами группы, и особенно с теми, кого меньше всего знаем.

#### **Активное участие в происходящем.**

Уважение говорящего. Когда высказывается кто-то из товарищей, мы его внимательно слушаем, давая возможность сказать то, что он хочет. Помогаем ему, всем своим видом показывая, что слушаем его, рады за него, интересуемся его мнением, внутренним миром. Не перебиваем и молчим до тех пор, пока он не закончит говорить. И лишь после этого задаем свои вопросы, благодарим или спорим с ним".

*Все правила фиксируются на доске или на бумаге.*

#### *4. Основная часть*

##### **1. Упражнение – разминка «Карандаши»** Время: 7 мин

Суть упражнения состоит в удержании карандашей или авторучек, закрытых колпачками, зажатыми между пальцами стоящих рядом участников. Разбившись на пары, они располагаются друг напротив друга на расстоянии 70–90 см и пытаются удержать два карандаша, прижав их концы подушечками указательных пальцев.

Дается задание: не выпуская карандаши,

1. Поднять руки, опустить их, вернуть в исходное положение.
2. Вытянуть руки вперед, отвести назад.
3. Сделать шаг вперед, два шага назад, шаг вперед.
4. Наклониться вперед, назад, выпрямиться.
5. Присесть, встать.

Обсуждение: — Трудно ли было выполнять это упражнение?

— Какие действия должен выполнять каждый из участников, чтобы карандаши не падали? (четкая координация совместных действий на основе невербального восприятия друг друга. Если

каждый участник будет думать только о своих действиях, то упражнение практически невыполнимо. Необходимо строить свои действия с учетом движений партнеров.)

— Как установить с окружающими необходимое для этого взаимопонимание, научиться «чувствовать» другого человека?

Наше занятие нацелено на то, чтобы Вы лучше понимали друг друга, доверяли друг другу и я предлагаю родителям перевоплотиться в своих детей, а детям — в родителей.

Сейчас вам нужно разделиться на 2 команды. Родители и дети.

**2. Упражнение «Идеальный родитель и идеальный ребенок»** (музыкальное сопровождение) Время: 15 мин:

Родители пишут вопросы, которые хотели бы задать детям, а дети – родителям. Потом меняются и отвечают на них.

После этого ответы зачитываются.

**Вывод:** ИДЕАЛА в мире нет, и недостатки есть у всех, но от этого дети не перестают любить родителей, а родители детей.

**3. Упражнение «Взрослый – ребенок». Необходимо сесть в круг.**

Одним из важных умений в *активном слушании* является умение встать на место другого человека. К сожалению, так случается, что родители и дети, в силу разных причин, не хотят или не умеют этого делать. А здесь необходимо просто представить себя на месте другого. Наверное, каждому из нас хотелось вернуться в детство, или, наоборот, поскорее повзрослеть. Сейчас у вас будет такая возможность.

**Итак,** дети, вы так мечтали о самостоятельности, о свободе действий, о снятии ограничений... теперь вы – взрослые.

Родители, вы наверняка устали от обыденности, от суеты, от проблем, так хочется быть чуточку беззаботным, легким на подъем, осознавать, что вся жизнь еще впереди... Теперь вы – дети.

Скажите, чтобы вы делали, если бы были взрослым (родителем) или ребенком.

Свои высказывания начинайте со слов: «Если бы я был родителем, то...», «Если бы я был ребенком, то...». Высказываемся по кругу.

Участники делятся своими мыслями.

**4. Физминутка молекулы:** все встают и хаотично ходят по классу, как молекулы. После того, как ведущий хлопает в ладоши и говорит о том, что участникам необходимо объединиться в 2, 3, 4 и т.д., то участники должны быстро это сделать. Тот, кто не находит себе группу, выбывает из игры.

**5. Упражнение «Зазеркалье» (в паре: родитель – ребенок)**

Цель: установление благоприятного психологического климата, эмоциональное осознание своего поведения, снижение напряжения, произвольный контроль; предоставить возможность родителям задуматься и оценить взаимоотношения со своим ребенком.

Участники выстраиваются в пары: родитель и ребенок друг напротив друга.

Ведущий (родителям): «Посмотрите перед собой, это Ваше отражение, поднимите руки, отражение также поднимет руки, опустите голову, отражение также опустит голову (можно предложить родителям проделать еще несколько действий, а подросткам их отразить (3-5 мин), затем поменяться ролями)».

Ведущий: «Сейчас, составьте портрет того, кто находился в Зазеркалье:

- Кто отражался в зеркале? Что это за человек? Что он любит или не любит? Чем отличается от других? Какими чертами обладает? К чему стремится?»

(Представление отражений, обсуждение совпадений или расхождений в совпадениях, обмен мнениями).

Завершается упражнение тем, что родитель сначала говорит своему ребенку: «Я давно хотел тебе сказать...» и завершает. Ребенок также говорит своему родителю: «Я давно хотел тебе сказать...»

**6. Разминка: поменяйтесь местами те, кто... Озвучивается признак. Те, кому подходит данное утверждение, меняются местами.**

## 7. Упражнение «Запрещаем – разрешаем» (родители и дети работают отдельно)

На доску крепятся три цветных листа, соответствующие зонам запрета.

- зеленый символизирует зону «Полная свобода»;
- желтый – зону «Относительная свобода»;
- красный – зону «Запрещено».

Родителям тренинга предлагается составить список возможных действий детей, распределив их по трем основным зонам, а детям – возможные действия родителей. Полученные варианты анализируются.

**Вывод:** Как много сердечного тепла бывает загублено из-за неспособности понять другого и самого себя. Скольких драм, больших и малых, не происходило бы, обладай их участники и окружающие умением сочувствовать, прощать, любить. Любить тоже надо уметь.

### 5. Рефлексия (5-7 мин):

Цель: Обмен мнениями настроениями чувствами.

— Что нового Вы для себя сегодня узнали?

— Что особенно трудно было выполнить?

— Какие моменты были самыми важными, трогательными, а может даже и смешными сегодня?

— Что самое важное, на Ваш взгляд, принесла Вам наша встреча?

**В конце, если останется время, можно включить ролик «Все начинается с семьи».**

## ОПРОСНИК С. СТЕПАНОВА «СТИЛИ РОДИТЕЛЬСКОГО ПОВЕДЕНИЯ»

**1. Чем, по вашему мнению, в большей мере определяется характер человека — наследственностью или воспитанием?**

- А. Преимущественно воспитанием.
- Б. Сочетанием врожденных задатков и условий среды.
- В. Главным образом врожденными задатками.
- Г. Ни тем, ни другим, а жизненным опытом.

**2. Как вы относитесь к мысли о том, что дети воспитывают своих родителей?**

- А. Это игра слов, софизм, имеющий мало отношения к действительности.
- Б. Абсолютно с этим согласен.
- В. Готов с этим согласиться при условии, что нельзя забывать и о традиционной роли родителей как воспитателей своих детей.
- Г. Затрудняюсь ответить, не задумывался об этом.

**3. Какое из суждений о воспитании вы находите наиболее удачным?**

- А. Если вам больше нечего сказать ребенку, скажите ему, чтобы он пошел умыться (Эдгар Хоу).
- Б. Цель воспитания — научить детей обходиться без нас (Эрнст Легуве).
- В. Детям нужны не поучения, а примеры (Жозеф Жубер).
- Г. Научи сына послушанию, тогда сможешь научить и всему остальному (Томас Фуллер).

**4. Считаете ли вы, что родители должны просвещать детей в вопросах пола?**

- А. Меня никто этому не учил, и их сама жизнь научит.
- Б. Считаю, что родителям следует в доступной форме удовлетворять возникающий у детей интерес к этим вопросам.
- В. Когда дети достаточно повзрослеют, необходимо будет завести разговор и об этом. А в школьном возрасте главное — позаботиться о том, чтобы оградить их от проявлений безнравственности.
- Г. Конечно, в первую очередь это должны сделать родители.

**5. Следует ли родителям давать ребенку деньги на карманные расходы?**

- А. Если попросит, можно и дать.
- Б. Лучше всего регулярно выдавать определенную сумму на конкретные цели и контролировать расходы.
- В. Целесообразно выдавать некоторую сумму на определенный срок (на неделю, на месяц), чтобы ребенок сам учился планировать свои расходы.
- Г. Когда есть возможность, можно иной раз дать ему какую-то сумму.

**6. Как вы поступите, если узнаете, что вашего ребенка обидел одноклассник?**

- А. Огорчусь, постараюсь утешить ребенка.
- Б. Отправлюсь выяснять отношения с родителями обидчика.
- В. Дети сами лучше разберутся в своих отношениях, тем более что их обиды недолги.
- Г. Посоветую ребенку, как ему лучше себя вести в таких ситуациях.

**7. Как вы отнесетесь к сквернословию ребенка?**

- А. Постараюсь довести до его понимания, что в нашей семье, да и вообще среди порядочных людей, это не принято.
- Б. Сквернословие надо пресекать в зародыше! Наказание тут необходимо, а от общения с невоспитанными сверстниками ребенка впредь надо оградить.
- В. Подумаешь! Все мы знаем эти слова. Не надо придавать этому значения, пока это не выходит за разумные пределы.
- Г. Ребенок вправе выражать свои чувства, даже тем способом, который нам не по душе.

**8. Дочь-подросток хочет провести выходные на даче у подруги, где соберется компания сверстников в отсутствие родителей. Отпустили бы вы ее?**

- А. Ни в коем случае. Такие сборища до добра не доводят. Если дети хотят отдохнуть и повеселиться, пускай делают это под надзором старших.
- Б. Возможно, если знаю ее товарищей как порядочных и надежных ребят.
- В. Она вполне разумный человек, чтобы самой принять решение. Хотя, конечно, в ее отсутствие буду немного беспокоиться.
- Г. Не вижу причины запрещать.

**9. Как вы отреагируете, если узнаете, что ребенок вам солгал?**

- А. Постараюсь вывести его на чистую воду и пристыдить.
- Б. Если повод не слишком серьезный, не стану придавать значения.
- В. Расстроюсь.
- Г. Попробую разобраться, что его побудило солгать.

**10. Считаете ли вы, что подаете ребенку достойный пример?**

- А. Безусловно.
- Б. Стараюсь.
- В. Надеюсь.
- Г. Не знаю.

**«Ата-аналардың мінез-құлық стильдері» сауалнамасы  
(С.Степанов)**

- 1) **Сіздің ойыңызша, адам мінезінің қалыптасуына не көбірек әсер етеді: адам-тұқым қуалаушылық па, әлде тәрбие ме?**
  - А) туа біткен бейімділіктер мен қоршаған орта жағдайларының үйлесімі.
  - Б) негізінен тәрбиемен.
  - В) негізінен туа біткен бейімділіктер.
  - Г) екеуі де емес, тек өмірлік тәжірибе.
- 2) **Балалар өздерінің ата-аналарын тәрбиелейді деген ойға қалай қарайсыз?**
  - А) келісемін, алайда, ата-аналардың балаларының тәрбиешісі ретіндегі дәстүрлі рөлі туралы ұмытпауымыз керек
  - Б) бұл сөздердің ойыны, шындыққа жанаспайтын, софизм
  - В) Мен бұған толықтай келісемін
  - Г) жауап беру қиын, мен бұл туралы ойламадым.
- 3) **Сіздің ой-пікіріңізше, бала тәрбиесі туралы төменде берілгендердің ішінен қайсысы- ең тиімдісі?**
  - А) Балаға ақыл айту керек емес, үлгі болу керек (Джозеф Джуберт).
  - Б) Ұлыңызға мойынсұнушылықты үйретіңіз, сонда қалғанының бәрін үйрете аласыз (Томас Фуллер).
  - В) Тәрбие берудің негізгі мақсаты-балаларды бізсіз, өз бетінше өмір сүре алуды үйрету (Эрнст Легове).
  - Г) Балаңызға айтарыңыз таусылса, оған «жуын» деңіз (Эдгар Хоу).
- 4) **Сіздің ойыңызша, ата-аналар балаларына жыныстық мәселелерге байланыты білім беруі керек пе?**
  - А) Әрине, мұны бірінші кезекте ата-аналар жасауы керек.
  - Б) Балалар жеткілікті түрде жетілген кезде, балалармен бұл туралы да сөйлесуге болады. Ал мектеп жасында ең бастысы- оларды азғындық көрсетуден қорғау туралы ойлану
  - В) менің ойымша, ата-аналар балалардың осы мәселелерге қызығушылығын қанағаттандыру үшін сұрақтарына жауапты қол жетімді түрде беруі керек.
  - Г) маған мұны ешкім үйреткен жоқ, олар да өздері үйренеді.
- 5) **Ата-аналар балаларына күндік шығындары үшін ақша беруі керек пе?**
  - А) Белгілі бір мерзімге (бір апта, бір ай), белгілі бір соманы берген жөн. Бала өзінің шығындарын жоспарлауды үйренуі үшін.
  - Б) нақты мақсаттарға белгілі бір соманы үнемі беру дұрыс, шығындарды бақылауға да жақсы
  - В) сұраса, беруге болады.
  - Г) Мүмкіндік болған кезде, балаға сұраған сомасын бері тұруға болады.
- 6) **Егер балаңызды сыныптасы ренжіткенін білсеңіз, қалай әрекет етесіз?**
  - А) мен балаға мұндай жағдайда өзін қалай жақсы ұстауға кеңес беремін
  - Б) мен сыныптастың ата-анасымен шешуге тырысамын.
  - В) қайғырамын, баланы жұбатуға тырысамын.
  - Г) балалардың өзара қарым-қатынастарына араласпаймын, оның үстіне олардың реніштері де қысқа.
- 7) **Баланың жаман сөзіне қалай қарайсыз?**
  - А) Біздің отбасымызда, жалпы лайықты адамдар арасында бұл қабылданбайтындығын түсіндіремін.
  - Ә) Жаман сөз айтуды бірден басу керек! Мұнда жаза қажет, ал тәрбиесіз құрдастарымен араласуына бұдан былай тиым салу керек.  
бала өз сезімдерін тіпті сол жолмен білдіруге құқылы,  
бұл бізге ұнамаса да.
  - Б) Ештеңе қылмайды! Бұл сөздерді бәріміз білеміз. Ол ақылға қонымды шектен шыққанға дейін оған мін бермеу керек.
- 8) **Жасөспірім қызыңыз демалыс күндерін досының саяжайында өткізгісі келеді, ол жерде ата-аналарсыз, тек құрдастар тобы жиналады. Сіз оны жіберер ме едіңіз?**
  - А) мүмкін, егер мен оның құрдастарын лайықты және сенімді жас балалар деп білсем.
  - Б) ешқандай жағдайда. Мұндай жиындар жақсылыққа әкелмейді. Егер балалар демалғысы, көңіл көтергісі келсе, олар мұны үлкендердің қадағалауымен жасасын.
  - В) Ол өзі шешім қабылдай алатын өте ақылды адам. Әрине, ол болмаған кезде мен аздап уайымдаймын.
  - Г) тыйым салудың себебін көрмеймін.
- 9) **Егер сіз баланың сізге өтірік айтқанын білсеңіз, қандай қарсылық білдіресіз?**
  - А) мен оны өтірік айтуға не итермелегенін анықтауға тырысамын.
  - Б) мен оны мойындатып, ұятқа қалдыруға тырысамын.
  - В) Мен Ренжимін.

Г) егер себеп тым ауыр болмаса, мен оны оған мән бермеймін.

10) Сіз балаңызға лайықты үлгі көрсетіп жатырсыз деп ойлайсыз ба?

- А) Тырысамын.
- Б) Әрине.
- В) Үміттенемін.
- Г) білмеймін.

## 1. "Эмоциональная гимнастика"

Цель: развить осознание своих эмоций через движение.

- Попросите родителей встать и представить, что они испытывают разные эмоции, и выполнять соответствующие движения:
  - **Радость:** подпрыгнуть, покрутиться, хлопать в ладоши.
  - **Грусть:** медленно наклониться вперед, сделать движения, как будто у вас тяжелые руки.
  - **Удивление:** широко раскрыть глаза и руки в стороны, как будто что-то удивительное увидели.
  - **Злость:** сжать кулаки, постоять как статуя и немного «рычать» (но с улыбкой, чтобы все было в игровом ключе).

Это помогает родителям осознать свои эмоции и научиться проявлять их через движение.

## 2. "Танец настроений"

Цель: помочь родителям переключиться на положительный лад.

- Включите веселую музыку и предложите родителям двигаться в разных стилях в зависимости от настроения. Например:
  - Когда музыка замедляется, они должны двигаться медленно, как в состоянии грусти.
  - Когда музыка ускоряется, им нужно ускориться, как если бы они были очень счастливыми и энергичными.
  - Когда музыка становится спокойной, родителям нужно расслабиться, как будто они чувствуют умиротворение.

Эта активность дает возможность родителям прочувствовать, как меняется настроение и как движение может влиять на эмоции.

## 3. "Звериная зарядка"

Цель: активировать тело и немного повеселиться.

- Попросите родителей имитировать движения различных животных. Это весело и дает возможность расслабиться:
  - **Львы:** встать на ноги, выпрямиться и рычать, как львы.
  - **Ласточки:** размахивать руками, как крылья, пытаться «полететь».

- **Кенгуру:** прыгать, как кенгуру.
- **Черепахи:** медленно двигаться, как черепахи, с поджатым подбородком и руками, как панцирь.

Это упражнение помогает родителям не только расслабиться, но и почувствовать себя более свободными, преодолевая любые психологические барьеры.

#### 4. "Передай энергию"

Цель: снять напряжение и улучшить настроение через коллективные движения.

- Попросите родителей встать в круг. Один человек начинает движение, например, поднять руку или сделать небольшой прыжок. Следующий человек должен "передать" это движение другому, увеличив его или сделав более энергичным. Важно, чтобы все движения были легкими и веселыми.

Это поможет создать атмосферу взаимной поддержки и единства, сняв возможное напряжение.

#### 5. "Баланс эмоций"

Цель: развить координацию и осознание себя.

- Попросите родителей встать и на одной ноге представить себя в разных состояниях:
  - На правой ноге — вы очень спокойны.
  - На левой ноге — вы веселы и счастливы.
  - На обеих ногах — вы сосредоточены и уверены.

Это упражнение развивает баланс, как физический, так и эмоциональный, и помогает родителям почувствовать разные состояния через движение.

#### 5. "Групповой танец эмоций"

Цель: помочь родителям расслабиться и почувствовать единство.

- Включите музыку и попросите участников группы двигаться в такт музыке.
- Когда музыка меняет настроение (например, от спокойной к веселой), каждый должен менять свою позу или движение в соответствии с тем, что он чувствует в этот момент:
  - Например, если музыка энергична — танцевать активно.
  - Если музыка замедляется — двигаться плавно, как будто расслабляетесь.
  - В моменты тишины — замереть на мгновение.

Это создаст атмосферу общности и веселья, где каждый может выразить свои эмоции через движение.

#### 6. "Игра с воображаемыми предметами"

Цель: развить креативность и задействовать воображение.

- Попросите родителей встать и закрыть глаза (или просто смотреть перед собой). Затем предложите воображаемые предметы, которые они должны "использовать" в движении:

- "Вообразите, что у вас в руках большой воздушный шар, и теперь вы его катаете по полу."
- "Представьте, что у вас есть большой мяч, и вы его подкидываете в воздух."
- "Теперь у вас в руках ведро с водой — осторожно, не пролейте!"

Это занятие помогает всем расслабиться и развивает воображение, при этом все движутся синхронно.

Эти физминутки подходят для любой аудитории, включая большую, потому что они легко адаптируются под количество людей и не требуют много места. Главное — включить музыку и создать хорошую атмосферу для активного участия!