

Мини-тренинг по гармонизации детско-родительских отношений

педагог-психолог И.В.Зубова
МБОУ «Уваровщинская СОШ»

Цель: гармонизация детско-родительских отношений.

Задачи:

- актуализация позитивного эмоционального опыта;
- увеличение взаимной открытости между ребенком и родителем;
- развитие способности конструктивного взаимодействия;
- снятие психоэмоционального напряжения во взаимодействии «родитель-ребенок»;
- формирование чувства близости между родителями и детьми;
- развития партнёрства и сотрудничества родителя с ребёнком.

Участники: дети и их родители

Условия проведения

Занятие рекомендуется проводить в свободном от парт большом помещении (кабинете психолога или в другом месте), где есть свободное пространство для игр и упражнений.

Материалы и оборудование

Белые листы формат А4, ножницы, скотч, клей, мячики, цветные карандаши, фломастеры; запись релаксационной музыки.

Планируемый результат

Участвуя в совместных занятиях, родители и дети учатся конструктивному взаимодействию, актуализируют эмоциональную связь. Родители имеют возможность поднять самооценку своему ребенку; сказать то, что в повседневной жизни не всегда удается; посмотреть на своего ребенка со стороны, в незнакомой для них ситуации. У родителей есть возможность увидеть модели взаимодействия в других семьях.

Ход мероприятия:

Упражнение «Душевные травмы»

Цель: осознать механизм нанесения душевных травм ребенку.

Воспитание детей - очень долгий и требующий терпения процесс. Научить ребенка правильно поступать под силу не каждому родителю, плохое слово может ранить очень сильно. Душевные раны, наносимые плохими словами, невозможно излечить, и ребенок очень страдает.

Инструкция: Возьмите двумя руками лист бумаги и скажите что-нибудь неприятное, адресованное листу, который будет имитировать душевное состояние ребенка.

-После каждого слова сминайте угол листа бумаги в руке. Потом попросите прощение у листа за плохие слова. Теперь начинайте хвалить этого человечка, как Вы сами себя хвалите, говорите ему поддерживающие слова, при этом разравнивайте бумагу.

-В процессе работы ответьте на следующие вопросы

- 1) Что вам легче было делать: ругать или поддерживать?
- 2) Когда вы были более находчивы и разнообразны в словах и выражениях?
- 3) Хватило ли у вас хороших слов, чтобы «отругать» бумагу полностью?
- 4) Выровнилась ли бумага полностью?

Упражнение: «Суперкот»- Нейропсихологическая игра с мячом в круге

Мяч – универсальная игрушка, друг из детства каждого из нас, игра с мячом активизирует весь организм, все анализаторные системы.

Цель: создание условий для развития:

- внимания, всех психических и мыслительных процессов у детей, пространственных представлений, мелкой моторики, анализаторов, моторной ловкости;
- для развития межполушарного взаимодействия, переключения с одного действия на другое; уверенности в себе и своих силах;
- для оптимизации коммуникативных умений устанавливать и поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками и взрослыми внутри и вне семьи, соотносить своё действие с действием партнёра.

Инструкция: (участники стоят по кругу, у каждого из них свой мяч, выполняют команды ведущего)

- Поднять мяч левой рукой, на счет «раз».
- Переложить из своей левой руки в правую руку соседа, на счёт «два».
- Снова накрыть левой рукой мяч, переданный соседом справа, на счет «три». И т.д.

С каждой последующей передачей скорость счета увеличивается. У кого мяч падает из рук выходят из игры (можно придумать разные варианты)

Упражнение: "Рисунки на спине"

Цель: развивать умение действовать сообща, использовать невербальные средства общения, развивать тактильные ощущения, чувствительность.

Описание: В процессе выполнения упражнения родитель и ребенок стоят друг за другом. Родитель должен нарисовать на спине ребенка один из символов, а ребенок догадаться, что рисует родитель и нарисовать тоже самое на доске маркером. Рисовать надо медленно, четко, использовать для рисования всю поверхность спины. В конце упражнения рисунки сравниваются.

Упражнение: Релаксация «Погружение в объятия»

Цель: снятие у подростков эмоционального напряжения, снижение тревожности, враждебности, принятие себя, восстановление гармоничного состояния.

Информационная справка

"Обнимашки" оказывают благотворное влияние как на физическое, так и психологическое состояние. Объятия:

- **Укрепляют иммунитет.** Дети, которые не обделены тактильным вниманием, реже болеют.
- **Улучшают сон.** При частых обнимашках снижается показатель кортизола - гормона стресса.
- **Устраняют боль, уменьшают капризность.** Во время объятий в крови увеличивается количество эндорфина - гормона радости.
- **Формируют правильную самооценку.** Дети плохо воспринимают словесную информацию. Выводы о себе, своем поведении они делают на основании поведения мамы, других близких людей. Связь очень простая. Обнимает, целует, значит, я хороший.
- **Учат открытому общению, доверию.** Обнимашки с детьми помогают создать благоприятную психологическую атмосферу в семье.

Объятия дарят чувство защищенности. Если ребенок чувствует себя в безопасности, он не тратит силы на волнения, не боится сделать неправильный шаг. Он смело познает, пробует всё новое, учится на собственных ошибках.

- **Делают ребенка счастливым.** Взрослея, можно забыть много моментов из детства. Но мамыны объятия забыть невозможно.

- **Вырастая, ребенок перенесет любовь к объятиям в свою новую семью.** Ваши внуки не будут страдать от дефицита тактильного внимания.

Обращение к участникам: «Попробуйте вечером сесть рядом с ребенком, погасить свет, оставив небольшой светильник, включите музыку Моцарта и обнимите своего ребенка.

Проделывайте это упражнение каждый день в течение 10 мин. Эти минуты ребенок будет помнить всю жизнь. Давайте попробуем. Только вместо ребенка будем обнимать мягкую игрушку» (упражнение выполняется под музыку).

Упражнение: «Терепартация»

Цель: сплочение родителей и детей через совместную работу и творчество.

Инструкция: У каждого из нас есть место, где нам хорошо и спокойно (на море, в лесу и т.д), но для того, чтобы туда попасть нужно средство передвижения. Попробуйте сконструировать его (все необходимые материалы у вас для этого лежат на столе: бумага, клей, скотч и т.д)

(В конце работы небольшая презентация своего объекта)

Подведение итогов мини-тренинга. Рефлексия

- На занятии мне понравилось.....
- Я узнал.....
- Мне было интересно.....
- Мне было сложно.....
- Мне бы хотелось.....