

Тренинг «Клуб осознанного родительства»



МБОУ «СОШ №19», г. Абакан

Семенова Екатерина Дмитриевна, педагог-психолог

Цель тренинга: создание социально-психологических условий для формирования у родителей осознанного родительского отношения к ребенку.

Задачи:

1. Актуализация представлений у родителей о чертах своей личности, знаниях и установках, которые влияют на воспитание ребенка.
2. Осознание своей родительской роли, сопричастности своей семье и процессам, происходящим в ней.
3. Осознание родительского единства со вторым родителем, согласование родительских представлений, установок в воспитании ребенка.
4. Повышение родительской компетентности.



Как вырастить счастливого ребенка и не переусердствовать в воспитании? Кто такой «осознанный родитель»? Тот, кто не допускает ошибок?

Категорически непросто быть родителем в век соцсетей, наполненных историями и фотографиями «идеальных» семей.





Осознанное родительство

это ответственность за то, какой опыт ребенок вынесет из детства. Стать счастливым, устойчивым и уверенным в себе взрослым сможет только ребенок, который растет в атмосфере любви, заботы и принятия.

Что делают осознанные родители:

- * Уважают мнение ребенка и готовы его выслушать, даже если не согласны;
- * Аргументируют и объясняют, а не приказывают;
- * Передают ребенку больше ответственности за его жизнь по мере взросления;
- * Ставят четкие границы и требуют их соблюдать, но при этом уважают и его границы тоже;

Что делают осознанные родители:

- * Поддерживают стремление детей к самостоятельности и независимости;
- * Позволяют себе время от времени быть слабыми, уставшими и нересурсными;
- * Могут попросить помощи у специалиста, если понимают, что не справляются своими силами.

Упражнение «Этажи»

Предлагаю представить, что вы сейчас находитесь перед большим современным супермаркетом. В нем три этажа: - на первом этаже продаются товары с заведомым браком, низкого качества; - на втором этаже - обычные товары средней цены и качества; - на третьем этаже продаются самые лучшие, качественные, шикарные вещи. Вопрос: на каком этаже вы бы хотели приобретать товар?



Тезис: Когда у нас появляется ребенок, мы всегда хотим, чтобы он соответствовал «третьему этажу» - был умным.... Может быть, воплотим наши несбывшиеся мечты. Но, к сожалению, так в жизни не бывает. Каждый ребенок уникален. В нем есть чуть-чуть от первого, второго, третьего этажей. И ваш ребенок не исключение, вы убедились в этом. В нем есть то, что вам нравится и то, чтобы вы хотели изменить.

Упражнение «Мой внутренний ребенок»»

Предлагаю вам закрыть глаза и представить ваше детство.

Инструкция: в ходе группового обсуждения вспомнить и рассказать о самой первой, самой любимой:

- игрушке;
- книжке;
- игре;
- можно, если есть время, рассказать яркое воспоминание из детства.

Как только мы откроем в себе нашего внутреннего ребенка и заключим его в объятия, мы откроем дверь к нашей душе. Наша связь с внутренним ребенком является источником нашего душевного здоровья.

Упражнение «Наказание»

На фоне расслабления родителям предлагается вспомнить ситуацию, когда они были наказаны своими родителями. Необходимо получить для себя ответы на следующие вопросы: Что вы чувствовали тогда? Каковы были ваши телесные ощущения? О чем вы тогда думали? Что вам хотелось сделать? Обсуждение этого упражнения часто делает излишней какую-либо дополнительную информацию о негативных последствиях наказаний.

Упражнение

«Родительские установки»

Инструкция: Закройте глаза, сделайте несколько глубоких вдохов и медленных, плавных выдохов - и на фоне расслабленного состояния вспомните свою родительскую семью, свое детство. Как реагировали родители на ваши шалости, капризы, проступки? Запишите, как бы они закончили следующие предложения: «Дети плохо себя ведут, потому что...», «Непослушный ребенок - это...», «Родители должны...»?

После завершения участники делятся своими переживаниями и мыслями по поводу родительских установок. В ходе обсуждения необходимо дифференцировать актуальные установки на «помогающие», то есть рациональные, эффективные - и «мешающие», то есть нерациональные, неэффективные в сфере детско-родительских взаимоотношений.

Упражнение «Чужими глазами»

Сейчас мы с вами попытаемся взглянуть на себя чужими глазами. Представьте себя на месте мужа (жены), ребенка, своей матери. И опишите, какими вы видите себя.



Упражнение «Зеркало»

Инструкция: поделите лист бумаги на две части и закончите следующие предложения (первая часть): «В родительстве мне нравится...», (вторая часть): «В родительстве особенно трудно и неприятно...».

Эти листы сначала показываются своему супругу, а затем обсуждаются в кругу, для того чтобы найти созвучные своим проблемы. Групповое обсуждение строится по схеме:

- какие проблемы я выделяю;
- какова моя роль в возникновении проблем;
- как изменится ситуация, если проблема будет решена;
- какие затруднения мне показались неожиданными у моего партнера;
- как можно решить данные проблемы;
- чего больше в родительстве; радостей или огорчений;

Осознание родительских установок

На наши взаимоотношения с детьми оказывают влияние установки, сформированные еще в детстве нашими родителями, независимо от нашего желания - пока мы не осознаем их. Если же установка осознана - она перестает верховодить нами, мы можем ее изменить.

