

***«Тренинг личностного роста для родителей,  
или зачем развивать родительские навыки»***



Составитель: Петрова Светлана Александровна,  
педагог-психолог  
МУ Центр «Стимул»  
Тутаевский муниципальный район

2021 г.

«Прежде чем воспитывать детей, нужно воспитать родителей!»

Масару Ибука

Уже в первые месяцы жизни детей разворачивается взаимодействие со взрослыми на фоне своеобразной общей жизнедеятельности: младенец ещё не владеет никакими приспособительными видами поведения, все его отношения с окружающим миром опосредованы взаимоотношениями с близкими взрослыми, которые обеспечивают выживание ребёнка и удовлетворение всех его первичных потребностей.

За первый год жизни происходит огромный скачок в развитии ребенка, темп этого развития очень интенсивный: лавинообразно развиваются интеллект, психика, эмоциональная сфера, физические возможности. Именно поэтому родителям необходимо осознать важность этого периода и уметь своевременно дать малышу то, в чём он нуждается для развития.

Рассматривая семью как важнейшее условие обеспечения психологического благополучия ребёнка, Л. Шнейдер выделяет «нормальные» и «нарушенные» детско-родительские отношения, которые непосредственно обуславливают трудности в развитии ребёнка.

Если в семье не обеспечиваются потребности ребёнка в родительской любви, эмоциональном принятии, это может привести к формированию девиантного поведения в подростковом возрасте.

Именно поэтому просвещение родителей детей первого года жизни особенно актуально ввиду необходимости ранней профилактики детского неблагополучия.

Основу тренинга составляют положения теории привязанности, согласно которой для благополучного психического, физического, коммуникативного развития ребенка и формирования у него адаптивных моделей поведения и типов привязанности, ребёнку необходимо взаимодействие с чувствительной, отзывчивой и стабильной матерью.

*Цель тренинга:* выработка адекватного представления о детских потребностях, изменение родительских установок и позиций.

*Задачи:*

- развитие родительской компетентности;
- осознание и закрепление понятий о безусловной родительской любви;
- осознание собственной ответственности за поддержку доверительных отношений с ребёнком.

*Адресат:* родители детей первого года жизни.

*Форма работы:* групповая (10-15 человек)

*Материалы:* формы под бейжды, листы бумаги, ручки, восковые мелки.

*Продолжительность занятия:* 1,5 часа.

*Планируемые результаты:*

- сформированность активной позиции родителей по отношению к процессу развития детей;
- оптимизация форм детско-родительского взаимодействия в процессе воспитания.

## **«Тренинг личностного роста для родителей, или зачем развивать родительские навыки»**

Любить – значит утверждать  
неповторимое существование  
другого человека.  
А.С. Рубинштейн

### Ход занятия

#### *1. Приветствие, вступительное слово.*

*Арина Родионовна рассказывала маленькому Саше сказки. В 7 лет Пушкин написал первую поэму.*

*Папа Архимеда, будучи астрономом, рассказывал своему сыну истории о далёких звёздах. Архимед изобрел водоподъёмный механизм в 6 лет.*

*Папа Моцарта укладывал своего новорождённого сына у клавесина и пел ему песни. Его сын написал первую симфонию в 5 лет!*

*Этих и многих других выдающихся людей объединяют две вещи. Во-первых, у них очень любящие родители. Во-вторых, родители не нагружали головы своих деток нудной зубрёжкой, а рассказывали им сказки. Эти родители знали древнюю мудрость: «Ребёнок – это не сосуд, который нужно заполнить, а факел, который нужно зажечь».*

#### *2. Упражнение «Знакомство»*

**Цель:** создание эмоционального положительного настроения.

**Ведущий.** «Для начала предлагаю познакомиться поближе. Сделаем это с помощью презентации Вашей семьи. Для этого необходимо назвать своё имя и то качество, которое присуще Вам, начинающееся на первую букву Вашего имени. Когда круг закончится, мы уже с каждым познакомимся».

#### *3. Упражнение «Солнышко светит на того, кто...»*

**Цель:** создать комфортную психологическую атмосферу, способствовать развитию групповой сплочённости.

**Инструкция:** необходимо улыбнуться друг другу и поаплодировать тем, на кого светит солнышко. А солнышко светит на тех, кто:

- пришёл сегодня в хорошем настроении;
- имеет двоих детей;
- встретил здесь знакомые лица;
- имеет друзей детства;
- читает литературу по вопросам раннего развития ребёнка;
- является мамой прекрасной девочки;
- стала мамой лучшего мальчика;
- считает себя счастливой.

**Обсуждение:** - чувствуете ли вы, что нашли достаточно «родственных душ»?

- радуется ли вас, что между вами так много общего?

#### *4. Упражнение «Волшебный мешочек»*

**Цель:** формирование отношения к семье как к ценности.

**Инструкция:** из заранее подготовленного мешочка каждый по кругу достаёт предмет, называя ассоциацию, которая связывает этот предмет и семью.

#### *5. Мини-лекция «Зачем нужны родители?»*

С самого рождения малыша, мы, родители, являемся его полным авторитетом. Он любит нас просто за то, что мы у него есть. Родители – это самое дорогое, что только может быть в жизни ребёнка. Что бы мы не делали, как бы мы не относились, малыш всё равно будет любить нас. Поэтому он считает все наши действия и поступки единственно верными, правильными как для себя, так и для окружающего мира. Поэтому малыш ловит каждый

взгляд матери, каждый жест отца, полностью копирует мимику, движения, образ жизни. Он бессознательно впитывает от нас манеру поведения, наши вкусы и взгляды, наши нравственные ценности и моральные нормы.

Бывают семьи, в которых родители постепенно перестают быть авторитетом для своих детей. У ребёнка копится обида на них, несогласие с их действиями, протест. Но, тем не менее, он всё же несёт в себе, в своём мироощущении, опыт семьи, в которой воспитывался. Поэтому, становясь взрослым и создавая своё собственное гнездо, он закладывает в его основу единственную знакомую ему модель – семью, которая его воспитывала и её семейные отношения.

Всё это происходит не сознательно, а бессознательно. Но мало кто задумывается, что эта схема передачи поведения работает не только вперёд по времени, в следующие поколения, но и назад, т.е. всё это к нам вернётся в нашей старости от наших же детей, внуков и правнуков. Все наши промахи и недоработки в воспитании, всё, что мы недодадим своим детям: любовь, заботу, внимание, понимание, уважение – рано или поздно вернётся к нам.

*б. Упражнение «Объяснение в любви».*

Цель: рефлексия родительских чувств по отношению к ребёнку.

Ведущий: «Сейчас я вам предлагаю объясниться в любви своему ребёнку. Для этого вам необходимо произнести имя, само признание и ласковые слова, которыми называют ребёнка в семье, при этом перекачивая клубочек друг другу (имя + я тебя люблю + ласковые слова). Упражнение повторяется 2-3 раза.

*7. Упражнение «Воспоминания»*

Цель: осознание собственной ответственности за поддержку доверительных отношений с ребёнком.

Известный американский психолог, детский врач Бенджамин Спок, по книгам которого выросло целое поколение американцев 60-х годов, писал:

«В детстве я боялся родителей. Да и не только в детстве, но и в юности. Научившись бояться их, я боялся всех: учителей, полицейских, собак. Я рос ханжой, моралистом и снобом. Со всем этим мне пришлось потом бороться всю жизнь». Став педиатром, Спок занялся изучением детской психологии. В ту пору самой популярной в Америке книгой на эту тему была книга «Психологический уход за ребёнком» Джона Уотсона. Ознакомившись с доктриной Уотсона, Спок пришёл в ужас.

«Ни в коем случае не целуйте ребёнка. Никогда не берите его на руки. Никогда не качайте колыбель», – наставлял родителей самый знаменитый психолог Америки.

Его собственные сыновья, воспитанные таким образом, выросли психологически очень ранимыми людьми, а один и вовсе покончил с собой.

В 1946 году вышла в свет знаменитая книга Б.Спока об уходе за детьми. Главное, что сказал автор родителям: «Не бойтесь любить своих детей. Каждый ребёнок нуждается в том, чтобы его ласкали, обнимали, брали на руки, улыбались ему, играли с ним. Когда вы показываете своему ребёнку, что он самый чудесный малыш на свете, это питает его дух так же, как молоко – его тело».

Обсуждение:

- Как Вы относитесь к словам Спока о том, что ребёнку необходимо показывать свою любовь?
- Каков ваш жизненный опыт в отношениях с Вашими родителями?

*8. Упражнение «Идеальный родитель»*

Цель: поддержка ресурсного состояния участников.

Инструкция: лист бумаги делится на 2 части и записываются качества идеального родителя. Затем эти качества зачитываются, и ведущий предлагает ответить на вопрос: «Где вы видели такого родителя?» После ответов участников листы рвутся и выбрасываются.

*9. Упражнение «Родительская поддержка»*

Цель: осознание своего родительского потенциала.

Инструкция: сидя в кругу, каждый участник рассказывает о том, чему бы он мог научить своего ребёнка, в чём он чувствует себя специалистом, что он умеет делать мастерски (семья, дом, воспитание).

#### *10. Упражнение «Золотое правило»*

Цель: закрепление позитивного состояния Я-родитель.

Инструкция: произнести фразу: «Я достаточно хорошая мама для своего ребёнка».

#### *11. Релаксация «Очищение от тревог»*

Цель: снятие эмоциональной усталости.

Мы иногда очень устаём, и тогда хочется отдохнуть...

Садитесь удобнее, закройте глаза и постарайтесь представить себе необычное путешествие. Всё о чём скажу...

Давайте собирать мешок. Положим в него всё, что мешает: все обиды, слёзы, ссоры, грусть, неудачи, разочарование... Завяжем его и отправимся в путь...

Мы вышли из дома, где вы живёте, на широкую дорогу...

Путь наш далёк, дорога тяжела, мешок давит на плечи, устали и стали тяжёлыми руки, ноги. Ох! Как хочется отдохнуть! Давайте так и сделаем. Снимаем мешок и ложимся на землю. Глубоко вздохнём: вдох (задержать 3 сек), выдох (задержать 3 сек) – повторить 3 раза. Дышится легко, ровно глубоко... Вы чувствуете, как пахнет земля? Свежий запах трав, аромат цветов наполняет дыхание. Земля забирает всю усталость, тревоги, обиды, наполняет тело силой, свежестью...

Надо идти дальше. Вставайте. Поднимите мешок, почувствуйте – он стал легче... Вы идёте по полю среди цветов, стрекочут кузнечики, жужжат пчёлы, поют птицы. Прислушайтесь к этим звукам... Впереди прозрачный ручеёк. Вода в нём целебная, вкусная. Вы наклоняетесь к нему, опускаете ладошки в воду и пьёте с удовольствием эту чистую и прохладную воду. Чувствуете, как она растекается приятно по всему телу прохладой. Внутри приятно и свежо, вы ощущаете легкость во всём теле... Хорошо! Войдите в воду. Она приятно ласкает ноги, снимает напряжение и усталость. Вы прыгаете с камушка на камушек, вам легко и радостно, мешок совсем не мешает, он стал ещё легче... Разноцветные брызги разлетаются и блестящими капельками освежают лицо, лоб, щёки, шею, всё тело. Хорошо!

Вы легко перебрались на другой берег. Никакие препятствия не страшны!

На гладкой зелёной травке стоит чудесный белый домик. Дверь открыта и приветливо приглашает вас войти. Перед вами печка, можно посушиться. Вы садитесь рядом с ней и рассматриваете яркие язычки пламени. Они весело подпрыгивают, танцуют; подмигивают угольки. Приятное тепло ласкает лицо, руки, тело, ноги... Становится уютно и спокойно. Добрый огонь забирает все ваши печали, усталость, грусть...

Посмотрите, ваш мешок опустел... Вы выходите из дома. Вы довольны и успокоены. Вы с радостью вдыхаете свежий воздух. Легкий ветерок ласкает ваши волосы, лицо, тело. Тело будто растворяется в воздухе, становится лёгким и невесомым. Вам очень хорошо. Ветерок наполняет ваш мешок радостью, добром, любовью...

Все это богатство вы отнесёте в свой дом и поделитесь со своими детьми, родными, друзьями. (Пауза не менее 30 сек)

Теперь можете открыть глаза и улыбнуться – вы дома и вас любят.

#### *12. Упражнение «Нарисуй настроение»*

Цель: создать условия для творческого самовыражения, обретения гармонии с собой.

Инструкция: каждый участник рисует картинку, отражающую настроение в данный момент. Затем работы обсуждаются, и делается вывод об общем настроении.

#### *13. Упражнение «Телеграмма»*

Цель: рефлексия.

Необходимые материалы: бумага, ручки.

Инструкция: «Составьте телеграмму тому, кто хотел прийти, но так и не пришёл. Всего два предложения о том, где вы сейчас находитесь и зачем».

### Список используемой литературы

1. Гиппенрейтер, Ю. Б. Счастливый ребенок: новые вопросы и новые ответы/Ю. Б. Гиппенрейтер. – Москва: Издательство АСТ, 2017. – 352 с.
2. Имж, А. Воспитание – это не только контроль. Книга о любви детей и родителей / А. Имж. - СПб.: Питер, 2018. - 256 с.
3. Петрановская, Л. В. Тайная опора / Л. В. Петрановская. – «АСТ», 2015.
4. О ранней помощи детям и их семьям / Ермолаева Е.Е., Казьмин А.М., Мухамедрахимов Р.Ж., Самарина Л.В. //Аутизм и нарушения развития. 2017 Т. 15 № 2 С. 4-18. doi: 10.17759/autdd.2017150201
5. Шнейдер Л. Семейная консультация №2 «Педагог-психолог и семья школьника» // Школьный психолог 2006, №10.