

Попова Ирина Сергеевна,  
педагог-психолог высшей квалификационной категории.

## **Мотивация, как средство психологического тренинга Элементы психологических занятий для родителей.**

**Оборудование:** листочки для записей 20 штук, коробка, цветные карандаши, воздушные шарик.

### **1. Групповая форма работы (вступительное слово, знакомство) 7 мин.**

Традиционная психологическая помощь семье оказывается в рамках индивидуальной психологической консультации. Новые условия требуют новых подходов и методов работы психолога с семьей, в том числе групповых методов работы с родителями, которые последнее время завоевывают все большую популярность. Эти методы можно рассматривать как модель групповой консультативной работы с родителями, часто более эффективной, чем индивидуальное консультирование. Многие родители достаточно хорошо осознают недостатки своего воспитания, но очень часто им не хватает элементарной психологической грамотности, чтобы решить свои проблемы. Анализ семейных ситуаций в группе помогает родителю взглянуть на себя со стороны, «глазами других», и тем самым как бы объективизировать свое поведение. Родители начинают понимать собственные стереотипы воспитания полученных из близкого социального окружения, средств массовой коммуникации и информации. Надеюсь, что предложенная вам информация о групповой работе с родителями вам поможет.

*Цель:* способствовать установлению и развитию отношений партнерства родителя с ребенком.

*Задачи:*

- расширение возможностей понимания своего ребенка;
- выработка новых навыков взаимодействия с ребенком;
- активизация коммуникаций в семье.

## **2. Упражнение «Здравствуй, уважаемый!» 5 мин.**

Настраивает участников на плодотворную, командную работу, помогает повысить концентрацию внимания.

Упражнение можно проводить как стоя в кругу, так и сидя.

Упражнение выполняется по кругу. Ведущий начинает.

*«Давайте поприветствуем друг друга. Приветствие обращено к вашему соседу с права. Поздоровайтесь с ним: «Здравствуй, уважаемый (назовите имя)! И сопроводите это каким-нибудь жестом (прыжок, хлопок, поклон).*

*Следующий участник также здоровается со своим соседом справа, повторяет жест, посвященный ему, и добавляет свой. И так по кругу. Новые жесты повторяться не должны».*

## **3. Упражнение «Все как один» 5 мин.**

Разминка направлена на сплочение группы, на развитие внимания, интуиции.

*«Встаньте, пожалуйста, в круг. Я буду считать до трех. На счет «три» каждый должен выкинуть определенное число пальцев на одной руке. Я буду повторять счет до тех пор, пока все не станут выкидывать одно число. Договариваться между собой нельзя, Итак, начали».*

Выполняется разминка до тех пор, пока все участники не станут выбрасывать одинаковое количество пальцев.

## **4. Упражнение «Веселые шарики» 7 мин.**

Для проведения упражнения требуется 6-8 воздушных шаров (заранее надутых).

Ведущий делит группу на две команды.

*«Я прошу каждую команду стать в круг и взяться за руки. Сейчас я дам каждой команде половину этих шаров. Ваша задача – удержать шары в воздухе, не расцепляя рук, в течение пяти минут. Нельзя просто держать шары. Они должны быть именно в воздухе. Упавший шар поднимать нельзя. Победит та команда, которая сможет удержать большое количество шаров».*

Игра продолжается до тех пор, пока не выйдет время, или одна из команд не расцепит руки, или пока все шары не упадут на пол.

### **5. Упражнение «Амнезия» 7 мин.**

Сложное, но интересное упражнение. Развивает навыки невербальной коммуникации, способствует укреплению отношений между участниками.

Перед упражнением ведущему необходимо подготовить какие – либо парные предметы, лучше всего маркеры (по 2 штуки каждого цвета).

Ведущий просит участников встать в ряд и завести обе руки за спину. Затем дает маркер в руки каждому и произносит условия игры. Рекомендуется его проводить для 12 человек.

*Необходимо соблюдать следующие правила:*

- 1. Нельзя произносить слова.*
- 2. Нельзя смотреть, какого цвета маркер у вас в руках.*
- 3. Найдите «Свою» пару, того человека, у которого в руках маркер такого же цвета, как у васм».*

Самостоятельно найти свою пару практически невозможно, поэтому участникам придется искать контакт со всеми.

### **6. Понимания себя самого и понимания своего ребенка.**

Ведущий говорит о важности понимания себя самого и понимания своего ребенка, предлагает родителям ответить на ряд вопросов. Отвечая на вопросы, родители заполняют таблицу, где отвечают за себя и за ребенка, оставляя место для реального ответа ребенка, который они получают уже дома.

Вопрос	Ответ родителя	Ответ за ребенка	Ответ ребенка (домашнее задание)
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			

Примерный перечень вопросов для детей и их родителей.

- *Моя любимая сказка. Сказка, которая мне не нравится.*
- *Мой любимый цвет и почему. Мой нелюбимый цвет и почему.*
- *Доброго волшебника я попросил бы о ... А злого попросил бы о .. Почему?*

Далее при обмене ответами на вопросы, занятие часто принимает вид свободной дискуссии. Здесь важно, чтобы участники группы рассказали о себе, нашли то общее, что объединяет их самих и их детей.

*Всем участникам памятки с разминками- в подарок*

## ВЫВОД

В ходе работы родительских групп многие родители достаточно хорошо осознают недостатки своего воспитания. Ситуации, которые возникают в группе, помогают родителю взглянуть на себя со стороны, «глазами других». Родители начинают лучше понимать собственные стереотипы воспитания. Перечислю некоторые ответы родителей, на вопрос: «Какое открытие для себя вы сделали в ходе занятий в группе?»

«Поняла, что не «слышу» своего ребенка».

«Поняла, что мне не хватает контакта с людьми».

«Поняла, что нотации – это наказания» и т.д.

## РАЗМИНКИ В ПОДАРОК

### Упражнение «Животные»

Разминка повышает настроение участников, позволяет быстро переключиться с одной темы на другую, это прекрасный способ перевести группу на нужные рельсы в случае ухода от темы.

Ведущий выбирает три, четыре вида животных, в зависимости от размера группы. Например: слоны, воробьи, кобры, лягушки. Он сообщает каждому участнику на ухо вид животного, который тот будет представлять.

*«Ваша задача – найти свое «стадо». Говорить, кто вы, нельзя. Можно издавать звуки, которые, по вашему мнению, издает представляемое животное. По этим звукам и нужно ориентироваться. Жестикуляция также запрещена. Итак, какое «стадо» собирается быстрее?»*

Исходные условия можно варьировать в широких пределах. Например, участники могут искать свое стадо только с закрытыми глазами. Или показывать свое животное жестами, произносить звуки при этом нельзя. Можно выбрать животных, близких по виду, «голосу» и т.п., чтобы усложнить задачу.

### Упражнение «Порадуй соседей»

Творческая разминка, оставляет много положительных эмоций. Желательно проводить эту разминку в заключение тренинга, когда участники уже сдружились.

*«Передавайте этот маркер (мячик) по кругу. По моему сигналу – остановка. Тот, у кого в руках останется предмет, должен порадовать (сделать комплимент, сплясать, спеть песню и т.п.) соседей, сидящих справа и слева. Но повторяться нельзя».*

В заключение ведущий должен сам взять предмет и всех порадовать, поблагодарить за активную работу и т.д.