

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЦЕНТР» ГОРОДА ТЮМЕНИ

«Познай себя и своего ребенка»
Тренинг детско-родительских взаимоотношений

Тюмень, 2018

Подготовлено к изданию
МАОУ ИМЦ г.Тюмени
Отдел воспитания и
социализации Управления по
реализации программ и проектов

Методические рекомендации по проведению тренинга детско-родительских взаимоотношений и коррекции эмоциональных проблем детей старшего дошкольного возраста.

Предназначены для педагогов-психологов дошкольных и школьных учреждений.

Составитель: Семина Наталья Михайловна – заместитель заведующего, педагог-психолог МАДОУ детский сад №3;

Лучинина Людмила Юрьевна, педагог-психолог отдела воспитания и социализации Управления по реализации программ и проектов МАОУ «Информационно-методический центр» г.Тюмени.

Содержание

Введение.....	4
Теоретическое обоснование и актуальность темы.....	6
Цели и задачи тренинга «Познай себя и своего ребёнка».....	8
Реализация программы «Познай себя и своего ребёнка».....	9
Содержание программы.....	16
Контрольный этап реализации программы	36
Результативность.....	37
Список литературы.....	38

Введение

*Есть много сторон детской жизни,
глубоких и серьёзных переживаний,
которые ищут выхода, и, не найдя его,
остаются скрытыми, давят на психику,
становясь источниками страхов,
капризов, непонятных заболеваний»*

С.Т Шацкий

Социализация ребёнка проходит в тесном контакте с воспитывающими взрослыми, от качества общения зависит полноценное развитие личности ребёнка и его положительное эмоциональное самочувствие. К сожалению, непонимание потребностей ребёнка взрослыми, как родителями, так и воспитателями, приводит к постоянному накоплению у детей неудовлетворённости, общей апатии, исчезновению интереса к занятиям, угасанию познавательной мотивации. Кроме этих проблем у ребёнка возникает масса проблем во взаимодействии со сверстниками, особенно в старших группах. Ребёнка мучают возрастные страхи, о которых он не может рассказать ни в детском саду, ни дома. Переживания ребёнка редко волнуют взрослых, они не придают им особого значения в понимании поступков и в поведении ребёнка, а также своей роли в них.

Неблагоприятные условия жизни в семье, занятость родителей, отсутствие психолого – педагогических знаний у воспитывающих взрослых накладывает отпечаток на развитие эмоциональной сферы ребёнка и приводит к возникновению эмоционального неблагополучия у детей

Под **эмоциональным неблагополучием** понимается устойчивое отрицательное эмоциональное самочувствие ребёнка, возникающее в различных ситуациях и связанные с ним формы отклоняющегося поведения (тревожности, агрессивности, застенчивости, замкнутости, детского негативизма, упрямства, капризы и другие).

Изучая научно – методическую литературу, посвящённую проблемам эмоционального неблагополучия детей - дошкольников и способов его коррекции, выявлено, что четкой грани между эмоциональным неблагополучием и нервно-психическим здоровьем ребёнка нет.

Вопросы коррекции эмоциональных проблем дошкольников рассматривают как медицинские работники (детские психоневрологи, психотерапевты, психиатры), так и социальные педагоги, психологи и воспитатели, но все специалисты придерживаются мнения о том, что развитие ребёнка и влияние на него тесно связаны с благополучием, внутренней атмосферой, взаимоотношениями и образом жизни семьи. Коррекция эмоциональных проблем дошкольников не возможна без взаимодействия с семьёй воспитанников, которая предполагает обмен мыслями, чувствами, переживаниями, а также направлена на повышение психологической культуры родителей, формирование педагогических умений и навыков рефлексивного отношения к себе как к педагогам.

Поэтому работа педагога – психолога в детском дошкольном учреждении должна быть направлена на поиски эффективных форм взаимодействия с семьёй воспитанников.

Л.Н. Толстой говорил: «Каждый человек – алмаз, который может очистить и не очистить себя. В той мере, в которой он очищен, через него светит вечный свет. Стало быть, дело человека не стараться светить, а стараться очищать себя».

Взрослые должны научить ребёнка очищать себя от отрицательных переживаний, снимать психоэмоциональное напряжение, управлять своим поведением. Поэтому данная проблема требует пристального внимания со стороны всех воспитывающих ребёнка взрослых.

Теоретическое обоснование и актуальность темы

*Ребёнок – зеркало семьи;
Как в капле воды отражается солнце,
так в детях отражается нравственная
чистота и духовность матери и отца.*

В.А Сухомлинский

Проблема эмоционального неблагополучия дошкольников очень актуальна в наши дни, так как социально-экономические, политические, духовные изменения нашего общества привели к изменению личностных ориентиров и мировоззрения современных взрослых и детей.

Размышляя о социально-психологических, социально-экономических и духовно-нравственных факторах, влияющих на возникновение эмоционального неблагополучия дошкольников, мы приведём доводы М.В. Ермолаевой, которая на основе многолетней работы и наблюдений высказала предположение о том, что «дети, имеющие трудности в эмоциональном развитии – это продукт и лицо нашего сложного, беспокойного и изменчивого времени». ¹

Л.Г. Миланович описывает актуальность данной проблемы так: «Глубинные социально-экономические, психологические, идеологические духовные изменения нашего общества отразились на психологическом складе современного человека, привели к изменению его личностных ориентиров и мировоззрения. Ещё большей степени перестройки коснулись эмоциональные состояния и особенности формирования личности ребёнка. Ритм современной жизни обостряет чувствительность маленького человека, повышает уровень тревожности, его эмоции напряжены и остры, а воображение менее продуктивно, так как современные дети часами проводят у телевизора и компьютера, этим ограничивая личностные контакты со сверстниками и взрослыми».

Доктор медицинских наук Е.Н. Винарская писала о влиянии стиля общения воспитывающих взрослых на развитие эмоциональной сферы ребёнка: «Представим себе усталых, тревожных родителей, удручённых неуверенностью в завтрашнем дне, массой нерешённых проблем, нехваткой денег и свободного времени. В чём заключается суть их родительского воспитания и общения с детьми в тот короткий срок времени, которое они могут посвятить своим детям после рабочего дня? К сожалению, чаще всего это общение сводится к замечаниям, нотациям и к другим средствам ограничения активности детей: это не бери, туда не ходи, нельзя этого делать».

Все эти требования не сопровождаются объяснением их значения для самого ребёнка, такая форма взаимодействия является муштрой, а не развитием ребёнка. Требование неукоснительного подчинения характерно не только для семьи, но и для детского дошкольного учреждения, поэтому сопровождает жизнь ребёнка с утра до вечера.

¹ [Ермолаева М. Психологические методы развития языкового общения и эмоциональных состояний // Дошкольное воспитание 1995. № 9]

Ограничивая сферу активности и любознательности ребёнка, воспитывая его средствами замечаний и запретов, воспитывающие взрослые затормаживают адаптивные ориентировочно - исследовательские реакции ребёнка, на смену которым в поведенческом репертуаре ребёнка появляются и преобладают оборонительные реакции, повышается уровень тревожности, неуверенности в себе и другие эмоциональные проблемы».¹

Актуальность работы по данной теме обуславливает и возросшее количество неполных семей, неблагополучных семей, семей с низким, а также высоким материальным уровнем, вечная занятость родителей, отсутствие эмоционального тепла, конфликтность в семьях воспитанников, отсутствие у родителей необходимых психолого – педагогических знаний и умений эффективного общения с детьми, ошибки в воспитании. Всё это приводит к тому, что семья всё больше и больше утрачивает воспитательную, коммуникативную и другие функции, а наряду с этим способствует возникновению эмоциональных проблем у детей уже в дошкольном возрасте.

Воспитывающие взрослые зачастую переоценивают роль интеллектуального развития в ущерб эмоциональному становлению личности, при этом забывают, что эмоциональные проблемы дошкольного детства компенсируются с трудом или невозможны вообще.

Ещё одной немаловажной причиной актуальности проблемы эмоционального неблагополучия дошкольников можно считать экологию. Ухудшение экологической обстановки приводят к осложнениям в развитии ребёнка в пренатальный и перенатальный периоды его жизни, способствуют неблагоприятному течению беременности и родов. В детских дошкольных учреждениях возросло количество детей с неврологической патологией: поражением ЦНС, ММД, синдромом дефицита внимания, гиперактивностью, детской нервностью, психопатией и другими, что также обуславливает появление проблем в поведении ребёнка, трудностей в развитии эмоциональной сферы личности. Неврологическая патология дошкольников накладывает отпечаток на жизнь ребёнка в детском саду и дома, поэтому воспитатели, педагоги – психологи и родители должны искать совместные пути решения этой проблемы.

О.В. Хухлаева приводит следующие данные по исследованиям эмоциональной сферы личности дошкольников в г. Москве: 50% детей, посещающие детские дошкольные учреждения, соматически нездоровы и нуждаются в психопрофилактике и коррекции развития эмоциональной сферы личности.²

А.И. Захаров в своей книге «Как предупредить отклонения в поведении ребёнка» глубоко исследует особенности родительского поведения, ошибок в воспитании и их влияние на эмоциональную сферу ребёнка. В целях коррекции отклонений в развитии эмоциональной сферы он предлагает использовать различные методы: проигрывание реальных и вымышленных историй, рисование страхов и другие психотерапевтические техники, которые необходимо проводить с ребёнком и родителем совместно.³

¹ [Ермолаева М.В, Миланович Л.Г Методы работы психолога с детьми дошкольного возраста. – М.: Институт практической психологии. – 1996 – 104 с.]

² [Хухлаева О.В. «Лесенка радости» методическое пособие для педагогов – психологов М., 2002 с 4]

³ [Захаров А.И. Как предупредить отклонения в поведении ребенка. – М.: Просвещение. Книга для воспитателей и родителей 2-е изд. 1983.- 192с.]

В.В. Ткачёва высказала предположение о том, что предпринимаемые вспомогательные меры рекомендательного и консультативного характера, осуществляемые педагогами – психологами в детских дошкольных учреждениях, не всегда достигают своей цели. Среди причин низкой результативности коррекционной работы с семьёй она называет личностные установки, особенности характера родителей, неосознаваемые ошибки в воспитании, и в связи с этим необходимо разработать такие формы психокоррекционной работы, с помощью которых могли бы быть успешно преодолены многие внутриличные конфликты и проблемы родителей.¹

Ю.С. Шевченко, рассматривая вопрос психокоррекционной работы, считает, что накоплен значительный опыт психокоррекционной работы с детьми и их родителями, разработаны её основные принципы и методы, но программ психокоррекционного воздействия, ориентированных на разные категории детей с отклонениями в развитии и разные семьи, в которых они воспитываются, пока недостаточно.²

Осознавая значимость решения проблемы работы с эмоционально неблагополучными детьми и их родителями, напрашиваются следующие вопросы:

- Можно ли с помощью образовательных, коррекционно – развивающих, тренинговых программ для родителей существенно влиять на развитие личности ребёнка?
- Как объединить усилия педагогов и родителей при решении проблемы эмоционального неблагополучия детей дошкольников?

Семья – это система, нарушение в одном звене непременно искажает другие, поэтому коррекцию отклонений в развитии эмоциональной сферы ребёнка необходимо проводить совместно с родителями. Совместная работа родителей с детьми в игровой деятельности даёт возможность создать ситуацию доверительного общения, открывает большие возможности для воздействия на внутренний мир взрослого и ребёнка.

¹ [В.В. Ткачёва «Психокоррекционная работа в детском дошкольном учреждении» М., 2000 с.4]

² [Ю.С Шевченко, В.П Добридея, О.Н Усанова «Психокоррекция: теория и практика»М., 1995с. 51]

Цели и задачи тренинга «Познай себя и своего ребёнка»

Цель

Психопрофилактика и коррекция эмоционального неблагополучия дошкольников и связанных с ним форм отклоняющегося поведения.

Задачи:

1. Создание благоприятного психосоциального климата в семьях детей с трудностями в эмоциональном развитии;
2. Формирование положительных установок на эффективное взаимодействие с ребёнком в сознании родителей;
3. Гуманизация взаимоотношений родителей с детьми, развитие эмпатии;
4. Обогащение родителей психолого-педагогическими знаниями, необходимыми в процессе взаимодействия с детьми, имеющими трудности в развитии эмоциональной сферы и связанными с ними типы отклоняющегося поведения: агрессия, замкнутость, негативизм, высокий уровень тревожности и другие;
5. Способствовать развитию положительного самосознания и адекватной самооценки, навыков саморегуляции поведения детей и их родителей.

Реализация программы «Познай себя и своего ребёнка»

Воспитание представляется сложным и трудным делом до тех пор, пока мы хотим, не воспитывая себя, воспитывать своих детей.

Л.Н Толстой

В наше время всё большую популярность у нас в стране приобретает работа в детско-родительских психотерапевтических и психокоррекционных группах, так как включение ребёнка и родителя в совместную игровую деятельность приносит максимальный психотерапевтический эффект.

Адресат: эмоционально неблагополучные дети с различными формами отклоняющегося поведения (агрессия, негативизм, высокий уровень тревожности, трудности в общении, застенчивость и другие) и их родители.

На занятия приглашаются родители с детьми в возрасте 5-7 лет.

Цель создания программы тренинга и практическая значимость: облегчить труд детского психолога в поисках эффективных программ психопрофилактики и коррекции отклонений в развитии эмоциональной сферы и связанных с ними форм отклоняющегося поведения. Объединить усилия детского сада и семьи в решении данной проблемы. По материалам программы психологи

могут составить собственные программы, тренинги для работы с эмоционально неблагополучными детьми и их родителями, упражнения, предложенные в программе, могут быть использованы при составлении индивидуальных программ коррекции отклонений в эмоциональной сфере личности ребёнка и родителей. Внедрение программы в работу детского дошкольного учреждения поможет педагогам – психологам эффективно строить работу с родителями эмоционально – неблагополучных детей.

Предварительная работа: индивидуальные консультации с родителями по проблемам, выявленным в процессе диагностики, обсуждается отношение родителей к данным проблемам.

При осуществлении психотерапевтической работы с детьми и их родителями используются следующие методы: психогимнастика, арттерапия в технике гештальттерапии, релаксационные техники, элементы телесно – ориентированной терапии, решение и проигрывание проблемных ситуаций, элементы гештальттерапии, анималотерапии, куклотерапии, сказкотерапии.

- **Психогимнастика** позволяет работать над выразительностью движений, мимикой и жестами ребёнка и родителей, способствует снятию эмоционального напряжения. Проигрывание этюдов помогает развивать умение распознавать, сопоставлять различные эмоциональные состояния, развивать координацию движений, чувство ритма, ориентировку в пространстве у дошкольников.

- **Арттерапия в технике гештальттерапии** помогает ребёнку и родителям овладеть символическими средствами передачи эмоциональных состояний, настроения, переживанием личностного мироощущения и отношения к изображённому. Мироощущение ребёнка и его родителей, их эмоциональный мир в арттерапии позволяет осмыслить себя в мире образов и цвете.

- **Релаксационные техники** способствуют снятию эмоционального напряжения, помогают обучить детей и родителей навыкам релаксации.

- **Элементы телесно – ориентированной терапии** позволяют снять эмоциональное напряжение, мышечные зажимы в теле ребёнка и родителей, осуществлять тактильный контакт. Эти техники развивают контроль над телом, мышечным напряжением, которое характерно для детей с эмоциональными проблемами, Как правило, присуще и родителям эмоционально неблагополучных детей.

- **Решение и проигрывание проблемных ситуаций** позволяют проанализировать особенности взаимоотношений ребёнка со взрослыми и детьми, способствуют осознанию ребёнком и родителем неэффективных способов взаимодействия. Познакомить детей с социально приемлемыми способами выражения своего эмоционального состояния.

- **Элементы анималотерапии** способствуют развитию сострадания, эмпатии, заботы о ближнем.

- **Коммуникативные игры** стимулируют развитие эффективных навыков общения взрослого с ребёнком. Использование данного вида игр позволяет развивать как вербальные, так и невербальные навыки общения ребёнка с родителями.

- **Куклотерапия и сказкотерапия** позволяют создавать эмоционально-положительное настроение, развивать воображение. В ходе совместных игр у детей и родителей расширяется круг осознаваемых эмоций, они начинают лучше понимать

себя и других людей, у них часто возникает эмпатия по отношению к окружающим. Проигрывание ролей с учетом отклоняющихся форм поведения позволяют ребёнку и родителям побывать в разных ролях, попробовать различные модели поведения, что способствует расширению поведенческого репертуара, коррекции отклонений в эмоциональной сфере личности.

Сочетание данных методов неслучайно, они позволяют воздействовать на все стороны эмоциональной сферы ребёнка и родителей, позволяют решать коррекционные задачи, делает совместную работу с детьми и их родителями более эффективной, способствуют не простому воспоминанию о пережитом, а творческой переработке пережитых впечатлений, комбинированию и построению новой деятельности, отвечающей вопросам, потребностям, впечатлениям ребёнка и взрослого.

**Реализация программы «Познай себя и своего ребёнка»
с детьми и их родителями**

Направление работы	Программы и методики	Кол-во часов в год
<p>Диагностика эмоциональной сферы ребёнка, детско-родительских отношений, анкетирование и тестирование родителей. Обработка результатов.</p>	<p>Методики ДДЧ; КРС; «Несуществующее животное» тест тревожности - обязательные. Дополнительные методики, способствующие диагностике эмоциональной сферы личности ребёнка и родителя: «Кактус», «Три дерева», тест Люшера, диагностика с помощью сказки, методики «Птенец», «Как страшно». Диагностические методики для работы с родителями: семейная социограмма, история моей жизни, лестница проблем ребёнка, родительский автопортрет, генограмма, карта сказочной страны, человек под дождём.</p>	25 -30 часов в год
<p>Тренинговая работа с родителями, работа с детско-родительскими группами.</p>	<p>Работа по программе «Познай себя и своего ребёнка»</p>	40 часов в год
<p>Психопрофилактическая работа с родителями: организация индивидуальных консультаций родителей по взаимодействию с эмоционально - неблагополучными детьми. Работа клуба для родителей «Общение» Школа молодых родителей «Растишка» Проведение семинаров – практикумов, консультаций, дискуссий, круглых столов для родителей и педагогов по проблемам эмоционального развития детей дошкольного возраста и коррекции отклонений в этой сфере личности.</p>	<p>Примерная тематика прилагается</p>	<p>30 часов в год</p> <p>44 часа в год</p> <p>10 часов в год</p>

Подготовка к групповым мероприятиям	Самообразование, разработка конспектов, планов по работе с педагогами и родителями, детьми, подготовка к занятиям с детьми.	7 часов в неделю.
Вторичная диагностика эмоциональной сферы ребенка, детско – родительских отношений, анкетирование родителей с целью выявления динамики коррекционной работы, заполнение опросных листов. Отзывы участников тренинга. Обработка результатов. Отчёт о работе по реализации, данной программы.	Методики ДДЧ; КРС; «Несуществующее животное», тест тревожности - обязательные. «Кактус», «Три дерева», тест Люшера, диагностика с помощью сказки методика: «Птенец», «Как страшно» - дополнительные.	20 часов в год 7 часов в год

Стадии работы педагога – психолога с родителями



Требования к группе: частично «открытые» группы, состоящие из 12 человек. При формировании группы отбирается не более 2 агрессивных детей. Группы коррекции формируются по следующим критериям:

- высокий уровень тревожности
- неадекватная самооценка
- агрессивные тенденции в поведении ребёнка
- проявление неуверенности в своих силах
- трудности в общении со сверстниками и взрослыми

- негативизм

Требование к помещению: помещение должно быть просторное, располагающее к релаксации.

Оборудование: восковые мелки, кисти, краски, фломастеры, цветная бумага, клей, бумага для рисования разного формата, желатильно рулонная, повязка для глаз, камешки морские, куклы – марионетки, перышко, аудиозаписи с релаксационной музыкой, коврики для релаксации, одеяло, соленое тесто, глина (по возможности), газеты.

Этап работы с родителями способствует гармонизации детско – родительских отношений, осознанию родителями личностных проблем и их влияния на эмоциональную сферу ребенка, анализу распределения семейных ролей, межличностных взаимоотношений, анализу проблем взаимодействия в системе ребенок – родитель, личностных проблем родителей, снятию эмоционального напряжения.

Ожидаемые результаты. В результате работы в родительской группе нормализуются родительские установки, представления, развивается сензитивность по отношению к ребёнку и другим членам семьи.

Этап совместной работы ребёнка и родителей даёт богатый диагностический материал и помогает родителю увидеть новое, в ребёнке, получить обратную связь о стиле своего воспитания и особенностях взаимодействия с ребёнком, отследить и осознать свои переживания в процессе выполнения игровых упражнений.

Ожидаемые результаты. В результате совместных занятий ребёнок безопасно отработает психогенные ситуации, что будет способствовать формированию эмоциональной устойчивости и саморегуляции. Расширится репертуар самовыражения не только ребёнка, но и родителей, они овладеют эффективными способами взаимодействия в системе «ребёнок – родитель».

Этап психопрофилактической работы с родителями способствует ознакомлению родителей с психологическими особенностями детей с трудностями в эмоциональном развитии, способами коррекции и взаимодействия с данной категорией детей.

Ожидаемые результаты. В результате психопрофилактической работы родители получают психолого – педагогические знания, необходимые для воспитания ребёнка-дошкольника.

Тематика занятий: Данная программа предусматривает работу психолога с родителями в два этапа:

- 1. Работа с родительской группой;*
- 2. Совместная работа родителей с детьми.*

Работа с родительской группой

Структура занятий в родительской группе:

1. Беседа с родителями о чувствах и мыслях, ожиданиях, возникших в процессе работы в группе после предыдущего занятия.

2. Основная часть.

3. Релаксационные, телесно – ориентированные техники.

4. Беседа о прожитом в группе дне, о чувствах и мыслях, осознаниях, с которыми уходят участники группы.

Примерная тематика работы с родительской группой.

1. Познай себя.
2. Я и моя семья.

3. Я и семейные роли.
4. Я как родитель.
5. Я и мой ребенок.

Продолжительность занятий: 5 часов в день, 5 дней. Возможно проведение занятий этого же содержания за 7 дней по 3,5 часа.

Совместная работа родителей с детьми.

Структура занятий в детско – родительской группе.

1. Ритуал встречи
2. Игровые упражнения и психотехники, направленные на коррекцию отклоняющихся форм поведения
3. Релаксационные и телесно – ориентированные техники
4. Час « можно» и « нельзя» (обсуждение мыслей, чувств родителей)
5. Ритуал прощания

Так как психологические особенности детей 5-7 лет предполагают проведение занятий продолжительностью не более 30 –40 минут, то совместная работа родителей с детьми строится таким образом:

30 –40 минут работа с психологом.

20- 30 минут час нельзя.

Психолог предлагает детям поиграть в игру: «Можно – нельзя».

Правила игры. Детям можно играть в игры, игрушки, приготовленные заранее. Дети могут передвигаться по комнате, говорить с другими детьми тихо, вполголоса.

Могут менять игры, вид деятельности, при этом все убирая на свои места.

Нельзя вмешиваться в разговор взрослых, кричать, бегать, обижать других детей, рвать, ломать игрушки, подходить к маме.

Регулирует поведение детей волшебная золотая нить. В случае нарушения правил психолог жестом подзывает к себе ребенка и отрезает кусочек нити.

Эта игра способствует развитию саморегуляции поведения, умению следовать требованиям взрослых.

Примерная тематика совместной работы родителей с детьми.

1. Познай своего ребенка.
2. Укроти драконов (работа с чувством злости)
3. Пойми меня (учимся конструктивно решать конфликты)
4. Уроки эффективного общения.
5. Доверяй, но проверяй (работа с доверием)
6. Владей собой (работа по развитию саморегуляции поведения)
7. Я и чувство одиночества.
8. Я и моё спокойствие.
9. Весь мир раскрась своей любовью.
10. Счастливого пути! (заключительное)

Продолжительность занятий совместной работы родителей с детьми 10 рабочих дней по 1 часу.

Тематика занятий подбирается в соответствии с запросами группы, учитываются психологические особенности детей с различными эмоциональными трудностями.

Совместная игровая деятельность ребёнка с родителями осуществляется на втором этапе реализации программы. Этап совместной работы с детьми и их родителями включает игры и игровые упражнения, направленные на сохранение

психического здоровья детей и их родителей, на развитие эмоционального опыта и умение строить конструктивные взаимоотношения с другими людьми, позитивно относиться к себе и окружающим.

Посредством совместной групповой игры ребёнка с родителями удаётся закрепить достигнутые результаты при индивидуальной и групповой коррекционной работе в детской группе. Совместная игровая деятельность ребёнка и родителя позволяет укрепить уверенность ребёнка и родителя в себе, создать гибкость и непринуждённость контактов в системе ребёнок – родитель, выработать приемлемые способы общения через моделируемое игрой взаимодействие ребёнка и родителя.

Содержание программы

Конспекты занятий в родительской группе.

Занятие №1 Тема: «*Познай себя*»

Психолог предлагает участникам тренинга познакомиться.

Упражнение 1. «Знакомство»

Сейчас вы начнёте двигаться по комнате и улыбаясь называть своё имя, как только я хлопну в ладоши, вы называете имя того, с кем встречаетесь.

Выполнение задания – 5 минут.

Выберите себе пару. 5 минут вы делитесь друг с другом информацией о себе, рассказываете то, что вы считаете нужным рассказать.

Обсуждение в кругу. Что обрадовало? Что удивило? Какие чувства испытывали в ходе общения с партнёром?

Беседа с родителями. «Дерево родительской мудрости»

Психолог предлагает родителям подумать, зачем они пришли на этот тренинг? Чего хотят родители? Чего они ждут от тренинга? Каким хотят видеть результат? Записывают свои потребности и ожидания, приклеивают листочки на «дерево родительской мудрости»

Обсуждение правил работы в тренинговой группе.

Упражнение 2. «Что в имени моём»

Работа с именем. Проработать своё имя. Кто вас так назвал? Как вас называли в детстве? Какое из ваших имён вам нравится? Как вы хотите, чтоб вас называли на тренинге?

Упражнение 3. «Морские обитатели»

Релаксационная музыка.

Закройте глаза. Представьте себя обитателем моря. Посмотрите, вы один из обитателей моря. Какой ты? Как живёшь в этом огромном пространстве? Что ты там делаешь? Кто твои друзья? Как ты защищаешься от врагов? Кто твои враги? Ты – неотъемлемая часть огромного организма. Кто ты в этом море? Что ты там делаешь? Что ты чувствуешь?

На счёт 5 вы откроете глаза.

Психолог просит их превратиться в того обитателя, которого они представили.

Пожить его жизнью, отслеживая свои чувства, повстречаться с другими обитателями моря.

Обсуждение в кругу.

Кем вы были?

Как вам было? Чего хотелось? Чего не хотелось? Как это происходит в вашей реальной жизни? Что хотелось бы изменить? Как, по вашему мнению, это можно сделать?

Упражнение 4. «Метафоры»

Написать 10 метафор. Я это...

Затем написать противоположную, полярную метафору к предыдущей.

Выбрать одну пару метафор, которая наиболее характеризует вас.

Показать с помощью пантомимы, пожить в этом образе.

Постараться отследить свои чувства. Обсуждение.

Обсуждение прожитого дня.

Что важного узнали о себе? Что удивило? Что обрадовало? С чем уходят с занятия? Что ждут от следующего занятия?

Занятие №2. Тема «Я и моя семья»

Обсуждение первого прожитого дня. О чём думали, к чему возвращались, когда были дома?

С чем шли на занятие сегодня? С какими чувствами здесь и сейчас? Чего ждут от сегодняшнего дня?

Психолог рассказывает о том, что каждая семья живёт в соответствии со своими нравственными нормами, ценностями, что у каждого из супругов есть свои представления о том, какой должна быть семья. И складывается это представление из личного опыта каждого члена семьи.

У каждого человека есть свои ожидания, свои потребности, которые необходимо учитывать в семье. Немаловажную роль в жизни человека играют родительские установки.

Упражнение 1. «Возвращение в детство»

Представьте себя маленьким, только что рождённым ребёнком. Вы новорожденный маленький ребёнок. Что говорят о вас окружающие? Что говорят вам ваши родители? Что вы чувствуете?

Шло время, и вот вам уже 3 года. Что теперь говорят о вас окружающие? Какой должна быть девочка? Что она должна делать, а что нет? Что вы чувствуете? О чём думаете сейчас?

Шло время, и вы девочка-подросток. Что вам говорят ваши родители о том, какой должна быть девушка? Что она должна делать, а что нет? Что вы чувствуете сейчас? О чём думаете? Чего хотите?

Вы выросли. И пришло время выбирать партнёра по браку. Что теперь вам говорят окружающие? Что об этом вам говорит ваш друг? Какой должна быть будущая жена? Что она должна делать, а что нет? Что вы чувствуете? О чём думаете сейчас? Чего вам хочется?

Сейчас вы мать, вы жена. Что вам говорит ваш муж и родители о том, какой должна быть мать, жена? Что вы чувствуете сейчас? О чём думаете? Чего хотите?

Вы мать. Вы жена. Что вы чувствуете сейчас? О чём думаете? Чего хотите?

Сейчас я досчитаю до 5, и вы откроете глаза.

Техника обычно вызывает у членов группы бурный эмоциональный отклик.

Психолог должен приготовить салфетки или платочки.

Беседа с родителями. «Установки»

Идёт работа с родительскими установками. Какие установки они получали в своей родительской семье? Какие из них позитивные, а какие негативные? Как они отразились на жизни участников тренинга? Помогали они или мешали? Какие установки они дают своим детям? Как эти установки могут отразиться на жизни их детей? От каких родительских установок они хотели бы избавиться.

Упражнение 2. «Мусорное ведро»

Психолог предлагает технику «мусорное ведро»

Представить, что в комнате стоит мусорное ведро. Психолог предлагает выбросить, мешающие им жить установки в мусорное ведро.

Упражнение 3. «Скульптура моей семьи»

Психолог предлагает всем побыть скульпторами и вылепить живую скульптуру своей семьи. Семья может быть реальная или идеальная.

Участники стараются отследить свои чувства, возникающие в процессе выполнения какой-то роли, свои ощущения и желания.

Обсуждение в кругу

Я хотела то – то, а получилось то – то. Анализ того, как это происходит в реальной жизни и что можно сделать, чтобы изменить ситуацию.

Упражнение 4. «Волшебные предметы»

Психолог выкладывает на столе разные предметы: камушки, ракушки, бусинки, перья, пробки, киндер-сюрпризы и т.д., предлагает участникам тренинга найти предметы, которые напоминают им членов их семьи, объяснить, почему они выбрали этот предмет, какие черты характера у этого предмета.

Например. Я взяла пёрышко, оно напоминает мне мою дочь, оно такое же мягкое, ласковое, лёгкое. Создать модель семьи. Сочинить сказку о том, как живут вместе все эти предметы. Обсуждение.

Обсуждение дня.

Что важного открыли для себя? Что удивило? Что обрадовало? С чем уходят с занятия? Чего ждут от следующего занятия?

Занятие №3. Тема «Я и семейные роли»

Обсуждение первого прожитого дня. О чём думали, к чему возвращались, когда были дома? С чем шли на занятие сегодня? С какими чувствами «здесь и сейчас»? Чего ждут от сегодняшнего дня?

Психолог говорит о семейных ролях. О том, что роли в семье распределяются либо берутся членами семьи, но могут быть, и навязаны вам другими членами семьи. Иногда в реальной жизни мы не замечаем пользы, которую приносят другие члены семьи. Сегодня мы поговорим о семейных ролях и попробуем определить, проанализировать, какие роли выполняете вы и какие члены вашей семьи.

Упражнение 1. «Семейные роли»

Возьмите ручки и заполните таблицу.

Функциональные роли				
Семейные роли	Заполняющий лист	Жена	Муж	Ребёнок
Организатор домашнего хозяйства				
Закупщик продуктов				
Зарабатывающий деньги				
Казначей				
Его превосходительство плохой исполнитель обязанностей				
Убирающий квартиру				
Выносящий мусор				

Повар				
Убирающий со стола				
Организатор праздников и развлечений				
Мальчик на побегушках				
Человек принимающий решения				
Починяющий сломанное				
Роли взаимодействия				
Буфер, посредник в конфликтах				
Любитель поболтать				
Сторонник строгой дисциплины				
Главный обвинитель				
Одинокiй волк				
Утешающий обиженных				
Уклоняющийся от обсуждения проблем				
Создающий другим неприятности				
Приносящий жертвы ради других				
Семейный вулкан				
Затаивающий обиду				
Шутник				
3 и другие колонки могут меняться в зависимости от состава семьи.				

Анализ семейных ролей. Посчитать у кого каких ролей больше. Посмотреть, есть ли противоречивые роли у одних и тех же членов семьи. Какие роли взяли сами? Какие роли навязаны вам? Как их вам навязали? Что удивило? Что обрадовало? Что огорчило? Как можно изменить и что можно сделать для нормализации обстановки? С какими чувствами сейчас? Задание: выполнить это упражнение с членами семьи.

Упражнение 2. Релаксационное упражнение «Водопад»

Сядьте удобно. 3-4 медленных вдоха и медленных выдоха. Представьте себе волшебный водопад, ты стоишь под волшебным водопадом. Это необычный водопад вместо воды на вас падает волшебный свет. Этот прекрасный белый свет струится по твоей голове...

Ты чувствуешь, как твой лоб расслабляется, затем рот, мышцы лица, шеи. Свет течёт по плечам. Напряжение в спине исчезает, она мягкая, расслабленная.

Ты чувствуешь, как мягкий свет струится по твоей груди и по животу. Сейчас ты можешь глубже вдохнуть и выдохнуть. Это позволяет ощущать, что твоё тело расслабленно, тебе спокойно приятно.

Руки, пальцы ладони – всё мягкое, расслабленное.

Твоё тело с каждым вдохом расслабляется всё сильнее и сильнее.

Ты чувствуешь себя безмятежно легко и спокойно, спокойно и легко.

Твоё тело расслаблено.

Сейчас я досчитаю до 5, и вы откроете глаза.

Упражнение 3. «Я в общении с ребёнком как символ»

Работа в кругу.

На ватмане члены группы рисуют «Я в общении с ребёнком как символ»

В процессе рисования озвучивают, отвечая на вопросы:

«Кто ты? Что ты делаешь? Что ты чувствуешь? Сначала относительно себя, потом себя с ребёнком. Я... дерево, я расту, я радуюсь...

Я дерево, он цветок, я укрываю его своими ветвями....

Анализ сказанного: Как ему там? Что он чувствует? Что ты чувствуешь? Как в реальной жизни?

Упражнение 4. «Карта сказочной страны»

Психолог приглашает родителей в необычное путешествие в страну своей души.

Предлагает нарисовать карту этой сказочной страны. Нанести на карту условные обозначения. Что есть в стране души участников группы? Предлагает наметить маршрут путешествия и мысленно пройти по этому маршруту, обозначить его на карте. Какие уголки вашей души принадлежат вашему ребёнку? Где ему комфортно? А где не очень? Что можно сделать, чтоб вам и вашему ребёнку было комфортно? Что хочется изменить? Придумать сказку о своём путешествии.

Обсуждение в кругу.

Обсуждение дня. Что важного открыли для себя? Что удивило? Что обрадовало? С чем уходят с занятия? Чего ждут от следующего занятия?

Занятие 4. Тема «Я как родитель»

Обсуждение предыдущего дня. С какими чувствами пришли участники тренинга, чего ждут от сегодняшнего дня?

Тема сегодняшнего дня «Я как родитель».

Задумывались ли вы о том, какой вы родитель? Сегодня я предлагаю вам ответить на этот вопрос. Но прежде чем начать наше занятие, я прошу вас взять бумагу и ручку и написать ответ на этот вопрос.

Существует такой парадокс – чем тяжелее проблема, чем сильнее она задевает, травмирует, тем больше энергии и сил человек тратит на её решение. При этом, скорее всего вы будете, готовы к нестандартным решениям, а именно это я хочу вам предложить.

Упражнение 1. «Поведение моего ребёнка»

Возьмите ручку и листок бумаги и напишите ответ на вопросы: «Насколько я хочу решить свои проблемы во взаимоотношениях со своим ребёнком? Что хорошего даёт мне нынешнее поведение ребёнка? Хочу ли я на самом деле изменить поведение

ребёнка? Как мне придётся изменить своё поведение, если изменится поведение моего ребёнка?

Итак, я попросила ответить вас на вопросы, которые помогают определить, насколько вы готовы к изменению ситуации. В современной психологической науке есть очень важное положение: если хочешь изменить поведение кого-либо, надо в первую очередь изменить своё поведение. Обратите внимание на то, что изменить поведение ребёнка, как правило, хотят его родители. Итак, дорогие родители, если вы приняли утверждение о том, что только изменившись сами, вы можете изменить своего ребёнка. Сразу предупрежу, что самое сложное – это измениться самому, но если вы готовы пойти на это, то результаты не заставят себя ждать.

Упражнение 2. «Я – родитель»

Сядьте удобно, закройте глаза.

Настрой на работу в группе.

Каждый из вас родитель. Что значит для вас это слово?

У каждого из вас есть свои представления о том, каким должен быть родитель.

Родители могут быть разными: они могут быть строгими, а могут быть и мягкими, всё позволяющими. У каждого из вас были ситуации, когда ваш маленький, любимый вами ребёнок радовал вас, но бывали и такие ситуации, когда он огорчал вас, злил, раздражал. В жизни могут быть ситуации, которые огорчают вас и радуют. Вам может быть радостно и весело, горько и обидно. Вы можете чувствовать отчаяние и свою беспомощность в решении, каких - либо проблем, но вы родители. Вы любите своего ребёнка. Вам может быть трудно, интересно, беззаботно и хлопотно. Иногда вам может не хватать терпения, а иногда вы с достоинством можете решить проблему. Вы родитель....

У каждого родителя есть свои ожидания относительно своего ребёнка. Чего вы хотите от него? Что вы чувствуете по отношению к нему? Что вас беспокоит? У каждого из нас есть свои достоинства и недостатки, во всём и во всех есть что – то хорошее и плохое, доброе и злое.

Ваш ребёнок – это частица вас, отражение вас. Все мы родители, родители своих детей...

Психолог предлагает родителям нарисовать рисунок на тему «Я как родитель»

Я прошу вас слушать себя, своё тело, идти за рукой. Рисуя, отслеживать свои чувства. Релаксационная музыка.

Обмен рисунками. Обсуждение рисунков в парах. Обмен чувствами, мыслями.

Анализ рисунка.

Посмотрите на свой рисунок. Какие чувства у вас возникают, глядя на ваш рисунок?

Какие чувства вы испытывали в процессе рисования? С каким чувством, у вас ассоциируются цвета, которые вы использовали в рисунке, как это связано с вашей реальной жизнью? Что хочется изменить? Даю возможность дорисовать рисунок.

Обсуждение в кругу. Что удивило? Что обрадовало? Что берёт для себя?

Упражнение 3. «Центр спокойствия»

Работая над той или иной ситуацией, важно поверить в самую возможность её улучшения. Любую проблему при взаимодействии с ребёнком необходимо решать в спокойном, расслабленном состоянии, потому что когда вы чувствуете себя обеспокоенными, расстроенными, сердитыми, то, скорее всего, ведёте себя импульсивно и делаете прямо противоположное тому, чего действительно хотите. У вас могут быть свои способы достижения состояния комфорта, расслабления и

спокойствия. Используйте свой опыт и свои знания. Мы уже начали работать с релаксационными техниками, сегодня я хочу предложить вам ещё одну.

Сядьте удобно. Представьте, что в самом центре вашего существа есть маленькая частица, которая очень, очень спокойна и счастлива.

Не затронутая страхами и заботами о будущем, пребывает она в полнейшем мире покоя и счастья. До неё нельзя добраться, к ней нельзя прикоснуться. Если вы пожелаете её можно представить в виде некоего образа – язычка пламени, драгоценного камня, озера, спокойного без малейшей ряби поверхностью.

Преисполненная глубокой умиротворённости и радости, спокойствия и силы, она находится в полной безопасности. Она там – глубоко в вас. Представьте теперь, что это ядро, озеро, пламя находится глубоко в самом центре вас - оно вы сами.

Этот потайной центр всегда пребывает в вас, оставаясь спокойным и тихим, через какие бы трудности, проблемы и беспокойства вам не пришлось пройти, и в любой момент вы можете вспомнить об этом маленьком ядре внутренней умиротворённости, мысленно приобщиться к нему. Зная, что оно здесь, совсем рядом, вы будете чувствовать спокойствие и расслабленность и одновременно уверенность в силу предстоящих взаимодействиях с вашим ребёнком.

Обсуждение прожитого дня.

Что важного открыли о себе? Что удивило? Что обрадовало? С чем уходят занятия?

Занятие 5. Тема «Я и мой ребёнок»

Обсуждение в кругу.

С чем шли на занятие сегодня? С какими чувствами «здесь и сейчас»? Чего ждут от сегодняшнего дня?

Упражнение 1. «Лестница проблем ребёнка»

Сейчас я попрошу вас заполнить эту таблицу, ответив на следующие вопросы: Что больше всего меня беспокоит в моём ребёнке и во взаимоотношениях с ним? Постарайтесь записать ответы, начиная от самой лёгкой проблемы и кончая самой серьёзной.

Что меня беспокоит в ребёнке и в наших взаимоотношениях с ним.	На какие положительные качества ребёнка можно опереться в решении этой проблемы.	Какие отрицательные качества мешают решить эту проблему.	Какие пути выхода из ситуации вы можете предложить?

Посмотрите на ваши ответы. Что мешает вам реализовать предложенные вами пути? Постарайтесь предвидеть реакцию ребёнка на ваши действия.

Упражнение 2. « Я как родитель»

Уважаемые родители! Пожалуйста, искренне ответьте на вопрос: Какие качества есть в вас, как в родителе.

Качества, которые помогают быть хорошим родителем.	Качества, которые мешают быть хорошим родителем.	Качества, на которые можно опереться в решении проблем.	Качества, которые необходимо усилить.

Выбрать качества наиболее значимые, которые хочется усилить. Показать пантомимой, какое оно сейчас, и его усиление. Отрицательные качества уменьшить.

Нарисовать диаграмму «Я родитель» Круг – родитель. Квадрат – положительные качества, треугольник – отрицательные. Анализ диаграмм.

Упражнение 3. Релаксационная техника: «Путешествие на остров Тумба-Юмба»

Закройте глаза, сядьте удобно.

Сегодня мы с вами отправимся в необычное путешествие, в путешествие на необычный остров. На этом острове есть волшебное дерево. По поверию жителей этого острова, тот, кто прикоснется к этому дереву, забудет все обиды, горести, печали.

Волшебная сила принесла вас на этот волшебный остров. Посмотрите, какого цвета там трава, какие растения, какие животные. Вы видите волшебную речку, она забирает усталость, напряжение. Искувайтесь в этой реке. Вы лежите на берегу, вам тепло и приятно, приятно и тепло.

Чувствуете, как ветер овеивает ваше лицо? В небе тихо, спокойно. Спокойно, тихо.

Дышится легко, ровно, глубоко. Вы чувствуете себя абсолютно спокойно, счастливее, спокойнее, счастливее.

Спокойно, тихо.

Дышится легко, ровно, глубоко.

Отдохнули, пора идти дальше. Вы видите очень красивое дерево, попробуйте рассмотреть его. Прикоснувшись к этому дереву, вы чувствуете, что ваши обиды, проблемы, горести, уходят все дальше и дальше. Вам спокойно и приятно. Приятно и легко.

Вы чувствуете себя абсолютно спокойно, счастливее, спокойнее, счастливее.

Сейчас я досчитаю до 5, и вы откроете глаза.

1, 2, 3, 4, 5.

Обсуждение дня. Что важного открыли для себя? Что удивило? Что обрадовало? С чем уходят с занятия? Чего ждут от следующего занятия? Какую полезную информацию уносите с занятия?

Занятие 6. Тема «*Я и мой ребёнок*»

С чем шли на занятие сегодня? С какими чувствами «здесь и сейчас»? Чего ждут от сегодняшнего дня?

Упражнение 1. «То, что меня волнует»

Сегодня мы с вами продолжаем работать по теме «Я и мой ребёнок»

Расслабьтесь, сядьте удобнее и позвольте мыслям сконцентрироваться на проблеме с вашим сыном или дочерью. Представьте себя с ним или с ней в волнующей вас ситуации. Переживите эту ситуацию ещё раз. Что вы чувствуете? Чего хотите? О чём думаете? Постарайтесь до мельчайших подробностей вспомнить, что вы говорите своему ребёнку.

А теперь проживите ту же самую ситуацию, но с позиции своего ребёнка. Прислушайтесь к звуку его голоса. Постарайтесь увидеть его.

Теперь войдите в тело своего ребёнка. Говорите его голосом, смотрите его глазами и чувствуйте то же, что и он. Не торопитесь, потратьте на это столько времени, сколько вам нужно на то, чтобы пройти через эту проблему в роли вашего ребёнка. После того как вы приняли всё то, что ощущает ваш ребёнок, постарайтесь ответить на вопросы:

Осознаёте ли вы то, что ребёнок может чувствовать то, о чём вы со своей взрослой точки зрения даже не подозреваете?

Оказавшись в роли своего ребёнка, заметили ли вы те желания и потребности своего ребёнка, о которых раньше не догадывались?

Что ещё вы узнали, побывав на месте своего ребёнка?

Что вы заметили в своём поведении, видя себя глазами ребёнка?

Проживите ту же ситуацию во взаимодействии с ребёнком.

Заметьте, как вы реагируете друг на друга?

Как выглядит всё происходящее со стороны?

Может быть, вы открыли что – то новое в себе и своём ребёнке?

Представьте ситуации в будущем, когда вам придётся действовать подобным образом, возьмите с собой сегодняшний опыт.

Упражнение 2. Коллаж «Я и мой ребёнок»

Анализ. Посмотрите на свой коллаж. Какие чувства возникают у вас, глядя на него. Что хочется изменить? Анализ цвета, материала по тактильным ощущениям, связь с реальной жизнью участников.

Придумать высказывание, стих, выразить свои осознания в творческой форме.

Упражнение 3. Релаксационная техника «Волшебная страна детства»

Психолог предлагает родителям почувствовать себя беззаботным ребёнком. Представить страну детства. Это волшебная страна. Представьте запахи в этой стране, природу, какими цветами наполнена волшебная страна детства. Там спокойно и тепло, тепло и спокойно. Радость наполняет сердце, радость, спокойствие и доброта. Оставьте все свои проблемы на берегу магической реки детства. Побудьте с ощущением лёгкости, беззаботности, спокойствия, радости. Обратите внимания на ваши телесные ощущения: тепло и легкость наполняет руки, ноги, вливается в голову.

Вам спокойно и приятно. Сейчас я досчитаю до 5, и вы откроете глаза.

1, 2, 3, 4, 5.

Обсуждение дня. Что важного открыли для себя? Что удивило? Что обрадовало? С чем уходят с занятия? Чего ждут от следующего занятия? Какую полезную информацию уносите с занятия?

Занятие 7. Тема «Я и мой ребёнок»

С чем шли на занятие сегодня? С какими чувствами «здесь и сейчас»? Чего ждут от сегодняшнего дня?

Беседа психолога с родителями о «Ты - высказываниях» «Я – высказываниях»

О стиле общения ребёнка с родителями по книге Ю.Б. Гиппенрейтер «Общаться с ребёнком: Как?»

Упражнение 1. «Я и общение с ребёнком»

Закончите каждое из приведённых ниже предложений различными способами, постарайтесь почувствовать вызываемые ими ощущения.

Запишите то, что приходит вам в голову, не задумываясь о правильности.

Потренируйте свою интуицию для эффективного общения с ребёнком.

Я чувствую себя...	Я хочу...	Я собираюсь...	Я чувствую...	Я люблю...	Примечание
Запишите 8 высказываний, с которыми вы могли бы уже сейчас обратиться к своему ребёнку:					

Исключайте из речи отрицательные обороты: «не хочу, не могу и т.д.»

Вместо: «Ты никогда не можешь быстро одеться!» «Когда ты быстро одеваешься, мне это нравится».

Упражнение 2. «О чём мы думаем»

Прошу вас записать привычные вам отрицательные суждения.

Придумайте заменяющие их высказывания.

Упражнение 3. Рисунок: «Я и новый стиль общения»

Анализ: «Посмотрите на свой рисунок. Какие чувства возникают у вас, глядя на него?» Анализ цвета и качеств для эффективного общения с ребёнком.

Связь с реальной жизнью участников.

Осознания всего тренинга. Придумать высказывание, стих, выразить свои осознания в творческой форме.

Обсуждение дня. Что важного открыли для себя? Что удивило? Что обрадовало? С чем уходят с занятия? Чего ждут от следующего занятия? Какую полезную информацию уносите с занятия?

Конспекты занятий в детско-родительской группе

Занятие №1

Ритуал встречи «Здравствуйте все...»

Упражнение 1. «Было бы здорово»

Психолог предлагает задание рассказать о своем ребенке или о своей маме все самое хорошее, и в конце рассказа продолжить фразу: «Было бы здорово, если бы мама.....» или: « Было бы здорово, если бы Саша.....»

Упражнение 2. «Я и моё имя»

Психолог предлагает ходить по залу и, встречаясь с ребенком или взрослым, улыбнуться и назвать своё имя.

По сигналу ведущего участники идут в другую сторону, но при встрече называют имя того человека, с которым встречается, если человек не может вспомнить имя, то пытается его угадать.

Упражнение 3. «Сказочное королевство»

Психолог предлагает детям и родителям путешествие в сказочное королевство. В этом сказочном королевстве главными героями будут дети.

Задача родителей помочь ребенку нарисовать сказочный замок, но при этом постараться отследить свои эмоциональные реакции на инициативу детей, на их действия. Постараться не навязывать своё мнение и не авторитарно взаимодействовать с детьми, а найти компромисс, такое решение поставленной перед ними задачи, которое бы устроило и мать и ребенка.

Кто на рисунке?

Какого размера другие герои по отношению к рисующему?

Что любят делать?

Чего не хватает?

Что бы хотел изменить?

Какой правитель этой волшебной страны: добрый или злой, веселый или грустный и т.д.

А как это похоже на реальную жизнь?

Анализ цвета: На какое чувство в твоей жизни похож тот или иной цвет?

Анализ символов: Что это может быть в твоей реальной жизни или кто?

Психолог спрашивает о рисунке ребенка. Мама отслеживает эмоциональное состояние ребенка в процессе беседы, дает психологу обратную связь.

Психолог предлагает детям поиграть в игрушки, специально приготовленные до занятия.

Продолжается работа с родителями, т.к. во время выполнения упражнения у них была возможность помочь ребенку в работе, отследить свои эмоциональные реакции на инициативу детей, на их действия. Постараться не навязывать своё мнение и не авторитарно взаимодействовать с детьми, а найти компромисс, такое решение поставленной перед ними задачи, которое бы устроило и мать, и ребенка.

Обсуждение.

Что удивило? Что обрадовало? Что заставило задуматься и над чем ? Чего не хватало? Чего хотелось больше всего? Какие чувства возникали в процессе работы? С каким чувством здесь и теперь? и т.д.

Упражнение 4. «Тепло свечи»

Психолог предлагает участникам тренинга представить, что они сидят возле костра, но это необычный костер. Это костер, который сжигает все наши проблемы, печали, горести, обиды. Участники должны постараться сжечь все плохое.

Анализ прожитого дня.

Занятие №2. Тема «*Чувство агрессии, злости*»

Ритуал встречи. «Здравствуйте все...»

Каждому из нас присуще чувство злости, гнева. Дети злятся на своих родителей, а они на своих детей. Если чувство злости сдерживать, то оно разрушает нас изнутри, если выплескивать, то разрушаем все вокруг нас, так как гнев и раздражительность возвращаются к нам бумерангом.

Упражнение 1. «Когда я злюсь?»

Вспомните ситуацию, когда вы очень злились на своих детей, а они на вас.

Разыгрывается 2-3 ситуации по желанию родителей.

Подумать, как избежать конфликтной ситуации, как можно разрешить конфликт.

Проигрывание театрального этюда. «Собака на выставке»

Упражнение 2. «Я и мои злинки»

Психолог предлагает закрыть глаза и представить чувство злости, которое живет внутри нас. Какое это чувство: маленькое или большое? Какого оно цвета? Какой формы? Какое оно на ощупь? Гладкое или твердое? В какой части тела оно живет? Как оно просыпается? Как с ним можно справиться? И т.д.

Психолог дает настрой на работу.

Нарисовать свое чувство злости.

Анализ рисунка. Какие чувства возникали в процессе рисования? С каким чувством сейчас? Какое это чувство: маленькое или большое? Какого оно цвета? Какой формы? Какое оно на ощупь? Гладкое или твердое? В какой части тела оно живет? Как оно просыпается? Как с ним можно справиться?

Упражнение 3. «Бумажный салют»

Психолог предлагает вспомнить ситуацию, когда все испытывали чувство злости. Имитируя чувство злости, участники должны рвать бумагу в течение 5 минут. После этого превратить злость в бумажный салют.

Упражнение 4. «Да и нет»

Психолог предлагает провести воображаемый бой словами.

Продолжительность 5 минут. Обсуждение чувств участников.

Упражнение 5. Релаксационная техника: «Путешествие на облаке»

Закройте глаза, сядьте удобно.

Сегодня мы с вами отправимся в необычное путешествие, в путешествие на облаке.

Чувствуете, как ветер овеивает твое лицо? В небе тихо, спокойно. Спокойно, тихо.

Дышится легко, ровно, глубоко. Пусть облако перенесет тебя туда, где ты будешь счастлив. Ты чувствуешь себя абсолютно спокойнее, счастливее, спокойнее, счастливее.

Спокойно, тихо.

Дышится легко, ровно, глубоко.

Пора возвращаться, облако везет тебя обратно. Слезь с облака, поблагодари его. Теперь понаблюдай, как оно растает в воздухе. На счет 5 вы откроете глаза и будете бодры и свежи.

1, 2, 3, 4, 5.

Ритуал прощания. «До свидания все...»

Занятие №3. Тема «*Учимся решать конфликты*».

Ритуал встречи. «Здравствуй все...»

Обсуждение чувств, с которыми участники тренинга пришли на занятие. Беседа об их ожиданиях от этого занятия.

Упражнение 1. «Волшебный лес»

Психолог предлагает отправиться в путешествие в волшебный лес, это необычный лес обитатели этого леса – участники. Встаньте в круг. Я подойду к каждому из вас и скажу, каким животным он себя представит. Через одну минуту вы попробуете забыть человеческий язык и начнете говорить на языке животного. Не открывая глаз, вы начнете двигаться туда, где слышите крик такого же животного и остановитесь там вместе с ним.

Участники объединяются в группы.

Упражнение 2. «Дружелюбные требования» Фоппель, т.2, стр.116.

Выдвигать требования в дружелюбной форме.

Отработка фразы «Я тебя понимаю, но и ты пойми меня... Давай сделаем так...»

Упражнение 3. «Родители и дети»

Дети и родители сидят в кругу.

Представим себе, что все мы превратились в родителей. Мы очень любим своего ребенка, хотим, чтобы он был хорошим, и поэтому даём ему советы, каким ему следует быть. Один родитель даёт совет, а другой отрицает его. Например:

- Будь всегда честным.
- Не надо быть всегда честным, а то скажешь что-нибудь не так и можешь обидеть окружающих.
- Будь всегда веселой.
- Не надо быть всегда веселой, потому что...

Затем психолог предлагает взрослому в роли ребенка сесть на стул, и все его воспитывают.

Обсуждение чувств.

Упражнение 4. «Театр прикосновений»

Психолог предлагает телесно – ориентированную технику «Театр прикосновений»

Упражнение 5. «Мусорное ведро»

Представьте, что перед вами мусорное ведро сейчас у вас есть возможность избавиться от всего плохого. Закройте глаза, подумайте, от чего вы бы хотели избавиться.

Участники озвучивают свой мусор.

Ритуал прощания «Нам пришла пора проститься,

Но не будем мы грустить

До свидания, до свидания, с вами будем мы дружить»

Занятие №4. Тема «Учимся эффективному общению»

Ритуал встречи. «Приветлики»

Психолог предлагает детям и родителям передать приветлики. Волшебные сердечки.

Я передаю приветик...

Обсуждение чувств, с которыми участники тренинга пришли на занятие. Беседа об их ожиданиях от этого занятия.

Психолог рассказывает историю о том, что когда она пришла в кабинет, то увидела очень необычного волшебника, он сказал, что сегодня в этой комнате будут происходить разные чудеса. Но пока ничего не произошло, и мы начинаем наше занятие.

Упражнение 1. «Разговор через стекло»

Психолог говорит, что злой волшебник заколдовал всех людей в этой комнате, и никто из вас не может говорить. Давайте попробуем попросить, рассказать, объяснить что – то с помощью жестов.

Упражнение 2. «Правда и ложь»

Сядьте в круг. Представьте, что все мы выпили волшебный напиток. Этот напиток обладает такой силой, что все вокруг начинают говорить неправду, но добрая волшебница смягчила заклинание, и теперь каждый из вас может сказать правду только один раз.

Сейчас вы скажите о себе 3 высказывания, например: « Я очень люблю мороженое...., Я хочу иметь собаку..., Я очень люблю пить таблетки» одно из них будет правдой, а два ложью. Ваша задача узнать, где ложь, а где правда, и отследить свои внутренние чувства, попробовать определить, что вам подсказало, где правда, а где ложь.

Упражнение 3. «Давай поговорим»

Большое влияние на общение с ребенком оказывает дистанция и позиция взрослого в общении. Психолог рассказывает о том, какие позиции бывают в общении с людьми.

Разговор ребенка и родителя с позиции сверху, под, на равных пробуют менять дистанцию. Взрослые сравнивают свои внутренние ощущения, обсуждение.

Упражнение 4. «Истории из волшебного мешка»

Психолог находит в комнате мешок и говорит, что он думает, что его оставил тот волшебник. Интересно, что же в нем. Находит записку.

В этом мешке живут волшебные истории.

Родители достают из мешка бумажки с заданием и проигрывают его с детьми.

Мама и папа будят тебя утром, а ты ужасно не выспался...

Ты не хочешь собирать игрушки, заниматься...

Ты не хочешь надевать ту одежду, которую тебе даёт мама...

Ты плохо вел себя в детском саду, и твоей маме сказали об этом...

Тебе хочется посмотреть мультики, а папе или маме фильм...

Истории могут быть подобраны по запросу родителей.

Анализ: что обычно делают, говорят мамы, а что дети, поиск других форм разрешения ситуации.

Обсуждение чувств участников.

Упражнение 5. Релаксационная техника: « Путешествие на остров Тумба-Юмба»

Закройте глаза, сядьте удобно.

Сегодня мы с вами отправимся в необычное путешествие, в путешествие на необычный остров. На этом острове есть волшебное дерево. По поверию жителей этого острова, тот, кто прикоснется к этому дереву, забудет все обиды, горести, печали.

Волшебная сила принесла вас на этот волшебный остров. Посмотрите, какого цвета там трава, какие растения, какие животные. Вы видите волшебную речку, она забирает усталость, напряжение. Искувайтесь в этой реке. Вы лежите на берегу, вам тепло и приятно, приятно и тепло.

Чувствуете, как ветер овеивает ваше лицо? В небе тихо, спокойно. Спокойно, тихо.

Дышится легко, ровно, глубоко. Вы чувствуете себя абсолютно спокойно, счастливее, спокойнее, счастливее.

Спокойно, тихо.

Дышится легко, ровно, глубоко.

Отдохнули, пора идти дальше. Вы видите очень красивое дерево, попробуйте рассмотреть его. Прикоснувшись к этому дереву, вы чувствуете, что ваши обиды, проблемы, горести уходят все дальше и дальше. Вам спокойно и приятно. Приятно и легко.

Вы чувствуете себя абсолютно спокойно, счастливее, спокойнее, счастливее.

Сейчас я досчитаю до 5, и вы откроете глаза.

1, 2, 3, 4, 5.

Обсуждения чувств, с которыми уходят участники тренинга, что их удивило, что их обрадовало, что огорчило

Ритуал прощания. «Нам пришла пора проститься»

Занятие №5. Тема «*Доверяй, но проверяй*»

Обсуждение чувств, с которыми участники тренинга пришли на занятие.

Беседа об их ожиданиях от этого занятия.

Психолог говорит о том, что доверие важно как в жизни ребенка, так и в жизни взрослого. Сегодняшнее занятие посвящено выработке доверия.

Ритуал встречи. «Приветтики»

Упражнение 1. «Корабли и капитаны»

Сегодня мы с вами отправимся в плавание по очень опасному морю во время шторма.

Один из вас будет кораблем, а другой капитаном. Психолог раскладывает на полу морские камушки, подводные рифы.

Корабль должен проплыть по морю (с завязанными глазами), не задев камни, а капитан должен его направлять. Пример: Два шага вперед, стоп, три шага вправо....

Упражнение 2. «Ковер-самолет»

Психолог расстилает на полу одеяло и говорит, что это волшебный ковер-самолет, на нем могут прокатиться все дети.

Ребенок ложится на ковер, а члены группы его качают.

Продолжительность 3 минуты.

Релаксационная музыка.

Упражнение 3. «Слепой и поводырь»

Продолжительность 20 минут.

Упражнение 4. «Ласковое перышко»

Упражнение 5. «Тепло свечи»

Психолог предлагает участникам тренинга представить, что они сидят возле костра, но это необычный костер. Это костер, который сжигает все наши проблемы, печали, горести, обиды. Участники должны постараться сжечь все плохое.

Обсуждение чувств, мыслей, с которыми уходят участники тренинга, что их удивило, что их обрадовало, что огорчило.

Ритуал прощания. «Нам пришла пора прощаться»

Занятие №6. Тема «*Владей собой*»

Ритуал встречи. «Я очень хороший»

Обсуждение чувств, с которыми участники тренинга пришли на занятие. Беседа об их ожиданиях от этого занятия.

Упражнение 1. «Волшебный сосуд»

В каждом из вас есть волшебный сосуд с различными чувствами. Сейчас ты и твоя мама встанете лицом друг к другу и попробуете ответить на мой вопрос, показав нам его жестом.

Сколько в тебе злости?

Сколько упрямства?

Сколько радости?

Сколько в маме злости? И т.д.

Упражнение 2. «Хочукалки»

Ведущие родители.

Ведущий родитель рисует кончиком карандаша в воздухе какую-нибудь букву. Дети должны угадать, но сдержаться, чтобы не закричать. Ответ они дают по сигналу ведущего.

Упражнение 3. «А-а-ах!»

Ведущий кладет руку на стол и затем медленно поднимает её до вертикального положения. Дети в соответствии с поднятием руки усиливают громкость звука «а» с тем, чтобы, когда рука достигнет верхнего положения, завершить её громким «ах» и мгновенно замолчать.

Упражнение 4. «Можно нельзя»

Психолог предлагает детям поиграть в игру: «Можно – нельзя»

Правила игры: Детям можно играть в игры, игрушки, приготовленные заранее. Дети могут передвигаться по комнате, говорить с другими детьми тихо, вполголоса.

Могут менять игры, вид деятельности, при этом все убирая на свои места.

Нельзя вмешиваться в разговор взрослых, кричать, бегать, обижать других детей, рвать, ломать игрушки, подходить к маме.

Регулирует поведение детей волшебная золотая нить. В случае нарушения правил психолог жестом подзывает к себе ребенка и отрезает кусочек нити.

Эта игра способствует развитию саморегуляции поведения, умению следовать требованиям взрослых.

Обсуждения чувств, мыслей, с которыми уходят взрослые участники тренинга, что их удивило, что их обрадовало, что огорчило.

Ритуал прощания. «Мы друзья»

Ты дружок, и я дружок

Встаньте, встаньте все в кружок

Мой дружок, мой дружок,

Давай обнимемся разок,

Очень я тебя люблю

Руку дружбы протяну.

Занятие №7. Тема «*Я и чувство одиночества*»

Ритуал встречи. «Здравствуйте все...»

Обсуждение чувств, с которыми участники тренинга пришли на занятие. Беседа об их ожиданиях от этого занятия.

Тема нашего занятия – одиночество. Многие люди хотя бы один раз в жизни чувствовали себя одинокими, ненужными, нелюбимыми. Детям тоже не чуждо это чувство, хотя бы потому, что родителям не хватает времени на эмоциональное общение с ними. Очень часто дети говорят, что их никто не любит, что с ними никто не играет. Это и есть переживание ими чувства одиночества. Поэтому я считаю необходимым проработать эту тему.

Упражнение 1. «Продолжи предложения».

«Чувство одиночества – это когда.....»

«Мне одиноко, когда ...»

При этом упражнении можно использовать диктофон, т.е. поиграть в «интервью». Детям это очень нравится, и они пытаются побольше наговорить. Кроме того, рассказы детей лучше записать, так как они бывают достаточно диагностичны.

Психолог говорит о том, что наши близкие тоже в тех или иных ситуациях испытывают это чувство. Предлагает детям закончить предложение: « Для мамы чувство одиночества – это когда...»

Упражнение 2. «Прорвись в круг» Все встают в круг, держась за руки, один за кругом. Он должен прорваться в круг.

Упражнение 3. «Игнорирование»

Вы находитесь в группе незнакомых вам людей, вам нужна помощь, вы обращаетесь к одному человеку, но он не обращает на вас внимания, к другому, а он тоже занят своим делом и не отвечает вам. Все заняты своим делом или отмахиваются от вас.

Проигрывание ситуации.

Обсуждение чувств.

Что вы чувствуете? Что вам хочется сделать? О чем думаете?

Психологическое поглаживание.

Упражнение 4. Рисунок по теме «Я, когда совсем один »

Проигрывание этюда «Хозяин на работе». Обсуждение.

Упражнение 5. Релаксация «Желе»

Подойдите ко мне, встаньте в круг, плотнее прижмитесь друг к другу. Представьте, что все вы это блюдо - желе. Можете ли вы сказать, какое вы желе. Ванильное, банановое, малиновое. Вы только частичка этого желе, но вместе вы одно целое, попробуйте почувствовать, что те, кто рядом с нами дают нам силу, опору, уверенность. Закройте глаза, я начну встряхивать блюдо с желе. Если я встряхиваю медленно, вы раскачиваетесь медленно, если быстро и вы быстро. Представьте, что я оставила желе на солнце и оно начало таять (импровизация).

Обсуждения чувств, мыслей, с которыми уходят взрослые участники тренинга, что их удивило, что их обрадовало, что огорчило.

Ритуал прощания. «Мы друзья»

Ты дружок, и я дружок

Встаньте, встаньте все в кружок

Мой дружок, мой дружок,

Давай обнимемся разок,
Очень я тебя люблю
Руку дружбы протяну.

Занятие №8. Тема «*Я и моё спокойствие*»

Обсуждение чувств, с которыми участники тренинга пришли на занятие.

Беседа об их ожиданиях от этого занятия.

Ритуал встречи. «Я рад тебя видеть, потому что...» «Передай движение по кругу»

Упражнение 1. «Звезда»

Приходилось ли вам когда-нибудь бывать в помещении, где ощущается напряжение. Очень трудно в такой ситуации сохранить хорошее настроение, быть спокойным.

Одно из свойств настроения – это возможность передаваться другим людям.

Сядьте удобно и закройте глаза. Представьте, что над вашей головой висит чудесная звезда. Это твоя звезда она заботится о том, чтобы ты был спокоен, счастлив.

Представьте, что вы одарены светом волшебной звезды, свет входит в вашу голову, опускается вниз и согревает вашу грудь. Представь, что ты превратился в звезду. Ты звезда спокойствия и испускаешь свет спокойствия и хорошего настроения, этот свет идет ко всем людям в этой комнате.

Ты звезда. Звезда спокойствия и хорошего настроения.

Попрощайтесь со своей звездой и возвращайтесь назад.

Сейчас я досчитаю до 5, и вы откроете глаза.

1, 2, 3, 4, 5...

Сохраните в памяти это упражнение и повторяйте его, когда вам грустно, когда у вас плохое настроение.

Упражнение 2. Рисунок на тему: «Звезда моего спокойствия»

Релаксационная музыка.

Упражнение 3. «Шурум – бурум»

Показать чувство с помощью интонации. Ведущий загадывает чувство и показывает его с помощью интонации, произнося слово шурум – бурум.

Упражнение 4. Телесно – ориентированная техника «Эмбрион»

Релаксационная музыка. Упражнение в паре ребенок – родитель. Ребёнок садится в позу эмбриона, а родитель нежно, ласково, бережно покачивает его.

Упражнение 5. «Тепло свечи».

Психолог предлагает участникам тренинга представить, что они сидят возле костра, но это необычный костер. Это костер, который сжигает все наши проблемы, печали, горести, обиды. Участники должны постараться сжечь все плохое.

Обсуждение чувств, мыслей, с которыми уходят участники тренинга, что их удивило, что их обрадовало, что огорчило?

Ритуал прощания.

«Мы играли, мы играли,

Но несколько не устали,

А теперь пришла пора

Всем сказать пока, пока!»

Занятие №9. Тема «*Раскрась весь мир своей любовью*»

Ритуал встречи. «Здравствуйте все...»

Обсуждение чувств, с которыми участники тренинга пришли на занятие. Беседа об их ожиданиях от этого занятия.

Упражнение 1. «Массаж рук».

Релаксационная музыка.

Упражнение 2. «Раскрась любовью»

Как вы показываете другим людям, что вы их любите?

Каким образом вы сами понимаете, что любите и другой человек вас любит?

Пара ребенок – родитель.

Теперь вытяните руки вперед и представьте, что они покрыты волшебным светом любви.

Какой цвет вы для себя выберете? (Играющие говорят, какой цвет выбрали друг для друга).

Я хочу, чтоб вы показали, как сильно вы любите друг друга.

Я покажу вам, как вы это сделаете.

Релаксационная музыка.

Упражнение 3. «Волшебная палочка»

Сядьте в круг. Я принесла вам волшебную палочку, и право говорить получит тот, у кого в руках волшебная палочка. Я хочу, чтобы вы сказали своей маме или своему ребёнку то, что вы хотите сказать. Послушайте своё сердечко, что оно вам говорит? Может, когда-то вы были обижены и не сказали друг другу об этом, может быть, вы злились или огорчились, но не сказали об этом тогда. Может быть, вы захотите попросить за что-то прощения или поблагодарить вашего близкого за что – то приятное.

Упражнение 4. «Ласковое перышко»

Обсуждения чувств, мыслей с которыми уходят взрослые участники тренинга, что их удивило, что их обрадовало, что огорчило.

Ритуал прощания. «До свиданья все...»

Домашнее задание: Написать отзыв участника.

Совместное сочинение сказки «Чудесные превращения маленькой феи (волшебника)» Нарисовать рисунки к сказке.

Занятие №10. Тема «*Счастливого пути!*»

Ритуал встречи. «Смешные человечки»

Обсуждение чувств, с которыми участники тренинга пришли на занятие. Беседа об их ожиданиях от этого занятия. Проверка выполнения домашнего задания.

Психолог говорит, что это последнее занятие, поэтому и взрослым и детям сегодня надо хорошо потрудиться.

Упражнение 1. «Мудрец в волшебном городе»

Примите удобную позу, закройте глаза, сделайте три глубоких вдоха.

Представьте себе, что вы находитесь в волшебном городе. В этом городе много красивых домов. В одном из них живет мудрец, предсказатель будущего. Этот мудрец многим предсказывал хорошее будущее. Ты открываешь дверь. Тебя встречает веселый дружелюбный старик. Поздоровайся с предсказателем. Внимательно послушай, что он скажет тебе о твоём будущем. Каким ты будешь, когда вырастешь? Обсуждение.

Упражнение 2. «Горячий стул»

Дети и родители делятся своими впечатлениями от участия в группе.

Упражнение 3. «Сердце группы»

Члены группы делают по два сердечка.

На этом сердечке взрослые и дети рисуют или пишут пожелания друг другу.

Обмениваются сердцами.

Упражнение 4. «Обмен внутренними чувствами»

Закройте глаза и представьте, что занятия в группе закончились, вы идете домой.

Подумайте, что вы ещё не сказали, но хотели бы сказать. Через несколько минут откройте глаза и скажите, что вы недосказали.

Обсуждение и осознание опыта, полученного родителями в процессе работы

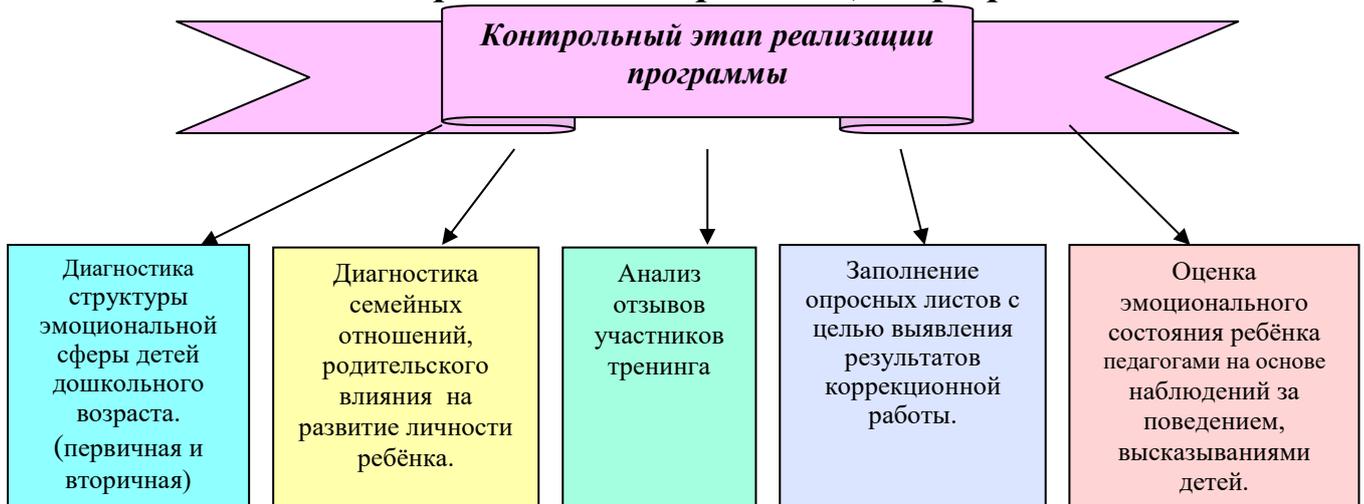
Упражнение 5. «Дерево родительской мудрости»

Написать и повесить на дерево листочки своей родительской мудрости, что для них было самым важным в работе, чему они научились.

Обсуждение отзывов.

Ритуал прощания. «Нам пришла пора прощаться»

Контрольный этап реализации программы



Диагностические методики, используемые в работе с детьми 5-7 лет, определяющие личностные особенности ребенка:

- Проективная методика исследования личности «Несуществующее животное»

Цель: выявить структуру эмоциональной сферы (тревожность, агрессивность, трудности в общении, чувство неполноценности).

- Проективная методика исследования личности «Лесенка»

Цель: Выявить уровень самооценки ребенка им самим и оценки себя с позиции окружающих.

- Проективная методика исследования личности Тест «Тревожности»

Цель: Выявить уровень тревожности в системе общения: ребенок – ребенок, ребенок – взрослый, ребенок-деятельность.

- Проективная методика исследования личности «Кинестетический рисунок семьи»

Цель: Выявить особенности семейных отношений по симптомокомплексам: благоприятная семейная ситуация, тревожность, чувство неполноценности в семейной ситуации, враждебность, конфликтность.

- Проективная методика исследования личности «Дом. Дерево. Человек»

Цель: выявить структуру эмоциональной сферы (тревожность, агрессивность, трудности в общении, чувство неполноценности, депрессивность).

- Тест Люшера.

Цель: Выявить эмоциональное состояние ребёнка.

- Проективная методика исследования личности «Три дерева»

Цель: Выявить особенности семейных отношений по симптомокомплексам: благоприятная семейная ситуация, тревожность, чувство неполноценности в семейной ситуации, враждебность, конфликтность.

Использование этих методик позволяет выявить отклонения в эмоциональной сфере детей и проблемы семьи. Анализируя результаты диагностики психического развития детей по данным методикам, отбираются группы детей с трудностями в эмоциональном развитии. Кроме того, данные диагностики позволяют проанализировать семейную ситуацию. На тренинг приглашаются родители детей, у которых по результатам диагностики было выявлено нарушение восприятия ребенком семейных отношений по различным симптомокомплексам: благоприятная

семейная ситуация, тревожность, чувство неполноценности в семейной ситуации, враждебность, конфликтность.

Вторичная диагностика по данным методикам помогает отследить динамику коррекционной работы с детьми и тренинговой работы в детско-родительских группах.

Результативность

Используя программу «Познай себя и своего ребёнка» для решения проблемы эмоционального неблагополучия детей дошкольного возраста, целей программы можно достичь только при условии, если все воспитывающие взрослые: педагоги, родители, психолог – четко осознают свои конкретные задачи и понимают, какие у них есть возможности влиять на эмоциональную и поведенческую сферу ребёнка.

Результатом коррекционно-развивающей работы с использованием программы «Познай себя и своего ребёнка» становится постоянное развитие творческой активности детей и их родителей, расширение ролевого репертуара и репертуара поведения детей и воспитывающих взрослых, развитие коммуникативной функции речи не только при взаимодействии в системе ребёнок – ребёнок, но и ребёнок – взрослый.

С течением времени при дальнейшем активном участии воспитателей и родителей, которое заключается в постоянной поддержке и развитии приобретённых детьми в процессе коррекционной и тренинговой работы навыков: игровых, самоконтроля, двигательного контроля, самоанализа и других, у детей развивается способность вступать в конструктивные речевые диалоги, налаживать отношения со сверстниками в игре и вне игры, а также мирно решать возникающие конфликты. Всё это способствует профилактике школьной и социальной дезадаптации.

Включение ребёнка и родителя в совместную игровую деятельность – очень эффективный способ коррекции эмоционального неблагополучия детей дошкольного возраста.

Эти занятия дают возможность проработать семейные проблемы, проблемы детско-родительских отношений, кроме того, на таких занятиях родители имеют возможность поделиться опытом в решении своих проблем, расширяется поведенческий репертуар родителей во взаимодействии с детьми, они психологически грамотно реагируют на проявление форм отклоняющегося поведения, чем снимают остроту проблемы.

Игра, рисунок позволили родителям посмотреть не только на эмоциональную сферу ребёнка, но и на его психологические особенности, особенности восприятия окружающего мира, способы реагирования в различных ситуациях. Эти занятия помогают родителям научиться эффективным способам взаимодействия с детьми, снять эмоциональное напряжение.

Родители становятся более внимательны к проблемам своих детей, стремятся к пониманию мотивов поведения детей, их потребностей.

Совместная игровая деятельность помогает осознать родителям их ошибки в воспитании, свои личностные особенности, которые мешают развитию эмоциональной сферы их ребёнка.

Список литературы

1. Абрамова Г.С. Введение в практическую психологию. 2 – е издание. Академия.- 1996- 224с.
2. Аркин Е.А. Ребенок в дошкольные годы. Под ред. Запорожца А.В. Давыдова В.В. М.: Просвещение,- 1968. – 445с.
3. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. – М.:1968. – 152с.
4. Бодолян Л., Миронов А. Эмоции и характер \Дошкольное воспитание №1, 1976.- с 25 – 30
5. Волкова Л. Трудные дети или трудные родители. – М.: Произдат.- 1992. – 92с.
6. Ермолаева М.В., Миланович Л.Г. Методы работы психолога с детьми дошкольного возраста. – М.: Институт практической психологии. – 1996 – 104с.
7. Ермолаева М. Психологические методы развития языкового общения и эмоциональных состояний. \Дошкольное воспитание 1995.№ 9
8. Зимбардо Застенчивость. М.: Педагогика. – 1991. – 208с.
9. Захаров А.И. Как предупредить отклонения в поведении ребенка. – М.: Просвещение. 1980. - 159с.
10. Захаров А.И. Как предупредить отклонения в поведении ребенка. – М.: Просвещение. Книга для воспитателей и родителей 2-е изд. 1983.- 192с.
11. Захаров А.И. Психотерапия детей и подростков – М.: Медицина.-1982.- 132с.
12. Изард К. Эмоции человека.
13. Клюева Н.В. Касаткина Ю.В. Учим детей общению. Характер.
14. Коммуникабельность: Популярное издание для родителей и педагогов. Ярославль: Академия развития 1996- 177с.
15. Кряжева Н.Л. Развитие эмоционального мира дошкольника: Популярное издание для родителей и педагогов. - Ярославль: Академия развития 1996- 208с.
16. Кряжева Н.Л. Пес и кот спешат на помощь. Анималотерапия для детей: Популярное издание для родителей и педагогов. - Ярославль: Академия развития 2001. - 208с.
17. Лебединский, Никольская Эмоциональные напряжения в детском возрасте и их коррекция. МГУ: 1990 .
18. Лешли Д. Работа с маленькими детьми: поощрять их развитие и решать их проблемы. – М.: 1991.
19. Лэндрет Г.Л. Игровая терапия: искусство отношений.: М.: Международная педагогическая академия, 1994
20. Моница Г.Б., Лютова Е.К. Шпаргалка для родителей. Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми. СПб. 2002.
21. Моница Г.Б., Лютова Е.К. Тренинг общения с ребенком раннего возраста.: СПб. 2002.
22. Петровский А.В. Психология воспитания. М.: Просвещение. – 1996.
23. Практикум по арт терапии. Под. Ред. Копытина А.И. «Питер» 2002.
24. Практикум по игровой психотерапии. Х.Кэдьусон, Ч Шефер «Питер» 2002.
25. Рогов Настольная книга практического психолога. М.: 1995.

26. Рояк А.А. Психологический конфликт и особенности индивидуального развития личности ребёнка. М., 1998.
27. Самоукина Н.В. Психотехнические игры и упражнения. М.: Просвещение. – 1990.
28. Свирская Л. Шпаргалка для родителей: СПб, специальный выпуск газеты «Детский сад со всех сторон.», 2002.
29. Сатир В. Как строить себя и свою семью. М., 1996.
30. Сорокина М.В. Секретный мир детей. СПб., 1998.
31. Субботинский Е.В. стиль общения как способ формирования личности ребёнка. М., 1979.
32. Сортан Г.Н. Тренинг самостоятельности у детей. М.: ТЦ Сфера., 2003
33. Титаренко С. Такие разные дети. – Киев, 1989.
34. Ткачёва В.В. «Психокоррекционная работа в детском дошкольном учреждении» М., 2000 с.4
35. Фоппель К. Как научить детей сотрудничать «Генезис» М., 2001.
36. Хухлаева О.В. «Лесенка радости» методическое пособие для педагогов – психологов М., 2002
37. Чистякова М.И. Психогимнастика. М.: Просвещение. –1990. Эмоциональное развитие дошкольников: Пособие для воспитателей детского сада \Запорожец А.В., Абромян Л.А Под ред. Кошелевой. 1986. – 186с.
38. Ю.С. Шевченко, В.П. Добридея, О.Н Усанова «Психокоррекция: теория и практика» - М., 1995с. 51