

Мы чувствуем друг друга

Современная ситуация заставляет семью жить в ускоренном, напряженном ритме. Возникает много проблем: финансовых, материальных и т.д., и зачастую общение между родителями и детьми происходит только в форме обмена информацией. Но ведь процесс общения это ещё и эмоциональный, физический контакт, взаимопереживание, взаимовлияние, взаимодействие.

Но как часто бывают взаимоотношения в семье на таком уровне – настоящего, подлинного и эмоционального и физического контакта? «Родители приходят, когда считают, что у детей проблемы с учёбой, с личной жизнью или просто дети проблемные, сложные сами по себе. Но никогда родитель не придет и не скажет, что у него проблемы и это он не может, не знает, не умеет общаться с ребёнком, ведь в подобном случае он должен признаться, что он не состоялся как воспитатель».

Внимание родителей порой сосредотачивается только на учёбе, достижениях и проблемах ребёнка, но не на самом взрослеющем человеке.

Порой получается, что родители недооценивают свою роль в развитии характера ребенка. В тех семьях, где взрослые по каждому поводу выражают недовольство, выговаривают детям за незначительную провинность, многое запрещают, дети становятся скрытными, привыкают быть недовольными, угрюмыми, боязливыми. В процессе общения надо отмечать любое достижение ребенка, поощрять его лаской, улыбкой, доброжелательным словом, а не сдерживать, делать замечания, если он как-то неправильно поступил. Грубый тон, резкий окрик вызывает у ребенка выраженный протест. В семье, где один из родителей, а тем более оба страдают алкоголизмом или наркоманией—никогда не бывает спокойной обстановки, что травмирует психику ребенка. Дети, растущие в таких семьях всегда угнетенные, испуганные, болезненно переживают пороки родителей, тем более, что практически всегда лишены правильного ухода, здорового рационального питания.

Настроение взрослых членов семьи, их поступков, отношения между собой непосредственным образом сказываются на формировании коммуникативных навыков ребенка. Правила поведения и общения со взрослыми усваиваются ребенком в различных ситуациях на улице, в транспорте, в магазине, в театре и других общественных местах.

Анализируя собственный опыт работы с родителями, я пришла к выводу, что одна из главных предъявляемых проблем – проблема эмоционального взаимодействия в семье.

На основании этого, считаю что одна из задач семейного консультирования сегодня – это налаживание эмоциональных взаимоотношений в семье. В качестве примера работы в этом направлении предлагаю тренинг «Мы чувствуем друг друга».

Тематический план
тренинга детско-родительских отношений
«Мы чувствуем друг друга»

Цель: гармонизация эмоциональных связей в семье.

Задачи:

- создать условия для эмоционального сближения членов семьи;
- обучить навыкам самовыражения чувств и эмоций;
- формирование у каждого из участников тренинга чувства эмпатии;
- формирование навыка эмоциональной поддержки у детей и родителей;
- научить участников тренинга способам снятия эмоционального напряжения,

уметь находить выход негативных эмоций, не причиняя вреда другим членам семьи.

Длительность занятий: 3 занятия (3 дня)

Продолжительность занятия: 2 – 2, 5 часа.

Участники: 3-4 семьи.

Участники: дети старшего дошкольного возраста с родителями.

Материал: бумага А-4, листы бумаги и цветные карандаши, цветные мелки, фломастеры, краски и кисточки, булавки, скотч, ножницы, аудиозапись колыбельной песни, платок, аудиозапись ритмичной веселой песенки, магнитофон.

Методы работы:

- игровая терапия;
- телесно-ориентированная терапия;
- арт-терапия.

1 ДЕНЬ.

Цели – знакомство;

- снятие эмоционального напряжения в группе;
- установление доверительных отношений;
- введение в атмосферу тренинга.

1. Оформление бэйджей.

2. «Ирина – интересная»
3. Упражнение «Семейный герб и девиз»
4. Упражнение «Любящие родители»
5. Упражнение «Найди свою маму»
6. Упражнение «В магазине зеркал»
7. Упражнение «Дракон кусает свой хвост»
8. Упражнение «Разговор с деревом»
9. Домашнее задание.
10. Общая рефлексия.

2 ДЕНЬ.

Цели: - поддержание благоприятного эмоционального состояния;
- обучение навыкам самовыражения и эмоциональной поддержки.

1. Оформление бэйджей.

2. Упражнение «Давайте поздороваемся»
3. Упражнение «Слепой и поводырь»
4. Упражнение «Неваляшка»
5. Упражнение «Нехочухи»
6. Упражнение «Беседа одним карандашом»
7. Ролевая игра «Ситуации»
8. Упражнение «Самоуважение»
9. Общая рефлексия.

3 ДЕНЬ.

Цели: - закрепление навыка;
- подкрепление положительного результата;
- выработка положительной установки на будущее.

1. Оформление бэйджей.

2. Упражнение «Давайте поздороваемся»
3. Упражнение «Коробка переживаний»
4. Упражнение «Постукивающий массаж»
5. Упражнение «Круг общения»
6. Упражнение «Художники-натуралисты»
7. Упражнение «Пирамида»

8. Упражнение «Ромашка из ладошек»

9. Общая рефлексия.

Тренинг детско-родительских отношений

«Как мы чувствуем друг друга»

1 ДЕНЬ.

Цели – знакомство;

- снятие эмоционального напряжения в группе;
- установление доверительных отношений;
- введение в атмосферу тренинга.

1. Оформление бэйджей.

Материалы: Карточки из плотной бумаги, булавки, фломастеры.

Всем участникам предлагается написать на своей карточке любое игровое имя: настоящее, сказочного персонажа, вымышленное. Можно предложить выбрать то имя, которое человек хотел бы иметь в жизни.

2. «Ирина – интересная».

Всем участникам предлагается назвать своё имя и прилагательное, начинающееся на ту же букву, что и ваше имя. (Родители помогают детям – рассказывают причину выбора имени своему ребёнку).

Примечание: ведущий помогает в выборе прилагательных. Это упражнение позволит составить представление о нынешнем состоянии участников тренинга.

3. Упражнение «Семейный герб и гимн»

Материалы: бумага, краски, кисточки, вода, фломастеры, карандаши цветные и простые, ластик.

Ведущий рассказывает участникам о том, что с давних пор люди составляют гербы своей семьи из разных символов, которые отражают в лаконичной форме жизненную философию, главную ценность семьи. Участникам в парах «родитель – ребёнок» предлагается нарисовать свой герб, это не обязательно должно быть что-то конкретное, может быть сочетание цветов, геометрических фигур, цветовых пятен и др.

Затем все рисунки выкладываются в цент круга на полу и ведущий предлагает каждому рассказать про свой герб, что он символизирует. При этом необходимо спросить участников об их чувствах во время рассказа о своём гербе (когда все участники выскажутся, группе предложить – если есть желание, что-то изменить в своём гербе).

Рядом с гербом предлагается написать свой жизненный девиз. Девиз должен быть кратким и отражать суть жизненных устремлений, позиций, идею или цель семьи.

После завершения работы идет обсуждение.

Вопросы для обсуждения: что нового узнали участники группы о себе и других, какие чувства они испытывают сейчас, чем бы хотели поделиться друг с другом.

Примечание: рисование должно быть совместным. Изображение герба и девиза заставляют сконцентрироваться на главном и общем, что ценят в жизни дети и родители, чем дорожат.

4. Упражнение «Найди свою маму».

Инструкция: ребенку завязываются платком глаза. Мамы участницы садятся на стулья в ряд. Ребенок, постепенно обходя ряд, на ощупь должен найти свою маму. Играют все участники. Обратное можно предложить родителям—с закрытыми глазами отыскать своего ребенка.

5. Упражнение «Любящие родители»

Участникам предложить сначала роль «родителя», а потом они меняются со своими детьми ролями – исполняют роль «ребенка», а их дети роль «родителя». Упражнение хорошо выполнять сидя на ковре.

(Звучит колыбельная музыка).

«Родители укачивают своего любимого ребенка. Сначала мама или папа нежно прижимает его к себе, с доброй улыбкой смотрит на него. Мама или папа гладит ребенка по телу, начиная от головы, далее гладит руки, тело ребенка, постепенно перемещаясь вниз к ногам, смотрит на ребенка, ласково и с любовью, мерно покачиваясь по музыке вправо-влево».

По окончании упражнения идёт обсуждение ролей, кому из участников какая роль больше понравилась и чем.

6. Упражнение - энергизатор «В магазине зеркал»

«В магазине много зеркал. Туда вошёл человек, на плече у которого сидела обезьянка. Она увидела себя в зеркалах и подумала, что это другие обезьянки, и стала строить им рожицы. Обезьянки ответили ей тем же. Она погрозила им кулаком, и из зеркала ей тоже погрозили, она топнула ногой, и все обезьянки топнули ногой. Что ни делала обезьянка, все остальные в точности повторяли её движения».

Всем участникам нужно побывать в роли «обезьянки» и в роли «зеркала».

7. Упражнение «Дракон кусает свой хвост»

Все участники встают друг за другом в цепочку и крепко держатся за талию впереди стоящего игрока. Первый – «голова» дракона, последний – «хвост». «Голова» должна поймать свой «хвост».

Примечание: «головой» дракона должен побывать каждый участник.

8. Упражнение «Разговор с деревом»

Ведущий. Я хочу вам предложить путешествие в царство деревьев... Сядьте поудобнее и закройте глаза. Несколько раз глубоко вдохните... Представьте себе лес, по которому вы бредёте. Стоит прекрасный весенний день. Небо голубое, солнце светит ярко. Вы идёте по очень большому лесу. Здесь стоят самые разные деревья: хвойные, лиственные, большие и маленькие.

Где-то в этом лесу есть одно дерево – это дерево будет с вами разговаривать, только с одним из вас. Это дерево хотело бы стать вашим другом. Осмотритесь вокруг получше и найдите каждый своё дерево. Подойдите к нему вплотную и приложите ухо к стволу. Слышите, как сок течёт по кольцам дерева вверх?

Прислушайтесь очень внимательно к голосу дерева. Как звучит его голос? Как тихий шепот? Как светлый колокольчик? Как шум ручья? Этот голос весёлый, как у Микки Мауса, или серьёзный, как голос пожилого человека?

Если вы узнали голос дерева, то можете его внимательно выслушать. Вы отлично это делаете! Сосредоточьтесь Шшшш... дерево хочет что-то вам сказать. Не пропустите ни одного слова, которое оно говорит...

Может быть, оно хочет попросить, чтобы вы что-то сделали для него. Может быть обрадуется, что именно вы навестили его. Возможно, ваше дерево скажет каждому из вас, что однажды вы станете большим и сильным как оно. Может быть, дерево хотело бы помочь решить ваши сегодняшние проблемы... (15 секунд).

Когда услышите, что хотело вам сказать дерево, дайте мне знак рукой – поднимите руку.

Запомните, что сообщило вам дерево. Запомните также, что дерево – такое же живое, как и вы. А теперь попрощайтесь с деревом... возвращайтесь назад.

Потянитесь и будьте снова здесь, бодрые и отдохнувшие... возьмите лист бумаги и нарисуйте своё дерево.

После этого все показывают свои рисунки и рассказывают о том, что сообщило им дерево.

9. Домашнее задание.

Ведущий предлагает участникам группы узнать, что означает их имя, откуда оно произошло, какие легенды связано с ним и как оно влияет на жизнь.

10. Рефлексия.

2 ДЕНЬ

Цели: - поддержание благоприятного эмоционального состояния;
- обучение навыкам самовыражения и эмоциональной поддержки.

1. Оформление бэйджей.

Материалы: заранее подготовленные карточки из плотной бумаги, булавки, фломастеры, скотч.

Написать на карточке своё настоящее имя и рассказать о том, что оно означает.

2. Упражнение «Давайте поздороваемся»

Всем участникам встать в круг. Предлагается выбрать способ поздороваться как можно с большим количеством участников разными способами: словами, улыбкой, локтем, коленом, спиной, бедром, лбом».

3. Упражнение «Слепой и поводырь»

Участвуют «родитель – ребёнок». Одному из участников по желанию завязывают глаза. Он «слепой». Второй будет его водящим. Участие принимает каждый игрок. Как только зазвучит музыка, «поводырь» бережно поведёт «слепого», давая ему потрогать различные вещи – большие и маленькие, гладкие, шероховатые, колючие, холодные. Можно также подвести «слепого» к месту, где предметы издадут запахи. Только ничего нельзя говорить при этом.

Когда через некоторое время музыка выключается, игроки меняются ролями. А когда возвращаются в круг, то рассказывают, что пережили во время прогулки.

4. Упражнение «Неваляшка»

Необходимое количество участников трое, желательно, родители и ребёнок. Двое встанут на расстоянии метра лицом друг к другу. Ноги стоят устойчиво, делается упор на одну. Руки выставлены вперёд. Между ними стоит третий участник с закрытыми или завязанными глазами. Ему даётся команда: «Ноги от пола не отрывай и смело падай назад!». Выставленные руки подхватывают падающего и направляют падение вперёд, там, где ребёнок встречает снова выставленные руки. Подобное покачивание продолжается в течение 2 – 3 минут, при этом амплитуда раскачивания может увеличиться.

Предупреждение: дети с сильными страхами и робостью могут выполнять упражнение с открытыми глазами, амплитуда раскачивания может быть сначала минимальной.

5. Упражнение «Нехочухи»

«Большинство из нас умеют быть послушными людьми, исполнительными. Сегодня мы немножко поучимся быть непослушными, а точнее – говорить «нет» разными частями своего тела. Упражнение будем выполнять вместе, в первый раз я покажу вам сама. Начнём с головы. Сказать «нет» головой – значит интенсивно помотать головой в разные стороны, постепенно увеличивая скорость, как будто хотим сказать «нет, нет, нет». А теперь попробуем повторить «нет» рукам, помашем перед собой сначала правой рукой, потом левой рукой, а затем обеими вместе, как будто хотим отказаться, оттолкнуться. Дальше перейдём к ногам. Взбрыкните сначала правой ногой, потом левой ногой, потом поочередно. Старайтесь вкладывать силу в каждое движение. Можно присоединить и голос. Попробуйте на каждое движение выкрикивать «нет» всё громче и громче».

6. Упражнение «Беседа одним карандашом»

Материал: листы бумаги формата А3, карандаши, фломастеры.

Участники делятся на пары, желательно с тем, с кем еще не были, выбирают карандаш один на двоих по обоюдному согласию, берут лист бумаги, садятся

отдельно и по знаку ведущего рисуют общий рисунок, взявшись за карандаш правыми руками. Затем необходимо подписать этот рисунок, выбрав вместе название.

7.Ролевая игра «Ситуации»

Участники тренинга делятся на три команды.

Инструкция: «Сейчас каждая группа получит карточку, на которой описана та ситуация, которую можно проиграть. Прочитайте. Я предлагаю вам разыграть эту ситуацию по ролям, но не совсем обычным способом – родители будут выступать в роли детей, а дети изображать родителей».

Каждая группа проигрывает ситуацию после проигрывания – обсуждение.

Вопросы для обсуждения:

- что происходило?
- что вы думаете об этом?
- это похоже на то, как бывает в вашей семье
- как вы чувствовали себя в непривычной для вас роли?

Ситуации:

«Ребёнок начал капризничать, плакать по каждому пустяку. Когда мама (папа) вернулась (лся) домой с работы, ребенок стал ходить за ней (ним) не давая заняться домашними делами, канючить, просить что-то непонятное, отказываться от еды. Мама (папа) быстро нашла выход из сложившейся ситуации...».

«Ребёнок вернулся из школы домой. У него в школе были неприятности – произошёл конфликт со сверстником, переросший в драку. Дома с ним произошёл следующий разговор...»

«Сегодня праздничный день, все нарядные и весёлые. Приходит в гости шумная, говорливая, подвижная, веселая семья Сидоровых. Взрослые занимаются убранством праздничного стола. Дети играют, танцуют, бегают, кричат, возятся без присмотра взрослых. В суете один ребенок опрокидывает салат оливье с курицей. Мама ребёнка – сердито замечает, что не ожидала от ребёнка испорченного праздника. Спасает положение мудрый дедушка, он говорит...».

8.Упражнение «Самоуважение»

Ведущий. Можете ли вы мне сказать, каким образом вы замечаете, что кто-то считает вас хорошими? Как вам показывает это ваша мама, ваш папа, ваш муж, ваша жена, ваш сын, ваша дочь?

Сядьте поудобнее и закройте глаза. Вдохните три раза глубоко... теперь отправьтесь мысленно в то место. Которое считаете самым замечательным. Осмотрите его как следует. Что вы там видите? Что слышите? Как там пахнет? Что хотите там потрогать? (15 секунд).

Скоро вы увидите двух человек, которые вас ценят и уважают, которые радуются, когда вы с ними рядом, которые знают, какими вы можете быть внимательными к людям и какими добрыми...

Посмотрите вокруг, и вы увидите, как эти люди подходят к вам, чтобы показать, что они считают вас хорошими... (15 секунд).

Послушайте, что они скажут...

Поговорите с человеком, который к вам пришёл. Спросите его, не расскажет ли он о том, как он к вам относится...(15 секунд).

Теперь попрощайтесь с людьми, которые приходили к вам, и подготовьтесь к тому, чтобы снова вернуться сюда бодрым и оживленным. Потянитесь и откройте глаза...

Вы можете рассказать нам о том, что пережили? Кто к вам приходил? Что сказал этот человек? Смогли ли вы поблагодарить его за то, что он так относится к вам?

9.Общая рефлексия.

3 ДЕНЬ.

Цели: - закрепление навыка;

- подкрепление положительного результата;
- выработка положительной установки на будущее.

1. Оформление бэйджей.

Материалы: заранее подготовленные карточки из плотной бумаги, булавки, фломастеры, скотч.

Всем участникам тренинга предлагается выбрать себе новое игровое имя. Причем дети делают имена родителям, а родители – детям. Затем каждый представляет себя.

2. Упражнение «Давайте поздороваемся».

Всем участникам встать в круг. Предлагается выбрать способ поздороваться как можно с большим количеством участников разными способами: словами, улыбкой, локтем, коленом, спиной, бедром, лбом».

3. Упражнение «Коробка переживаний»

Ведущий. Я сегодня принесла небольшую коробку. Предлагаю отправить её по кругу, чтобы собрать наши неприятные переживания и заботы. Вы можете сказать об этом шепотом, но обязательно в эту коробку. Потом я её заклею и унесу, а вместе с ней пусть исчезнут и ваши неприятные переживания.

4. Упражнение «Постукивающий массаж»

Ведущий. Я предлагаю вам веселую игру-разминку. Разбейтесь на пары и выберите, кто будет первым номером, а кто вторым.

Первые номера должны встать на колени, наклониться вперед и положить голову на ладони перед собой. А вторые номера должны встать сбоку от первых на колени и начать мягко постукивать пальцами по спине своего партнера. Это постукивание на слух должно быть похожим на легкий цокот копыт лошади, бегущей трусцой. Начинайте такое постукивание от плеч и постепенно переходите по всей спине до пояса. Постукивать нужно поочередно то правой, то левой рукой (2 минуты).

А теперь поменяйтесь ролями.

5. Упражнение «Круг общения»

Участники делятся считалкой: «Мамочки – детки» на два круга. Внутренний круг - «мамочки» - закрывают глаза, встают лицом к внешнему кругу – «детки». «Детки» двигаются по часовой стрелке вокруг «Мамочек» и на сигнал останавливаются.

Упражнение выполняется молча.

Задание:

1. Пообщайтесь друг с другом руками:

- поздоровайтесь;
- потанцуйте;
- поборитесь;
- помиритесь;
- попрощайтесь.

2. Перед вами маленький, плачущий ребёнок, который чем-то расстроен.

Пожалейте его.

3. Вы встретили хорошего друга, которого давно не видели. Покажите, как вы рады его видеть.

Рефлексия.

6. Упражнение «Художники-натуралисты»

Материал: медовые краски, блюдца для размешивания красок, листы бумаги формата А3, старые газеты, клеенка, салфетки влажные и сухие, мыло, вода. Для выполнения этого задания родители должны поработать над своими страхами и предубеждениями.

Возьмите большой лист бумаги, либо кусок старых обоев, и положите на клеенку или газеты. Перед играющими поставьте блюдца с жидкими красками. Разрешите себе и ребенку рисовать не кисточками, а пальцами, кулачками, ладошками, локтями, ногами, щечками, носиком. Сюжет рисунка можно выбрать любой: «Падают листья», «Следы невиданных зверей», «Фантастическая планета», «Разноцветная мозаика» и т.д.

Примечание: после упражнения желательно хорошо отмыться, вспоминая то раскрепощение и ощущение свободы и радости, которое все почувствовали.

7. Упражнение «Пирамида»

Все садятся в круг. Ведущий говорит: «Каждый из нас что-то или кого-то любит, но все мы по-разному выражаем нашу любовь. Я люблю свою семью, своих детей, свою работу. Расскажите и вы, кого и что вы любите (следуют рассказы).

А теперь давайте построим «пирамиду любви» из наших с вами рук. Я назову что-то любимое и положу свою руку, затем каждый из вас будет называть то, что он любит и класть свою руку поверх моей. (все участники выстраивают пирамиду). Вы чувствуете тепло рук? Вам приятно? Посмотрите, какая высокая пирамида получилась у нас. А все потому, что мы любимы и умеем любить сами».

8. Упражнение «Ромашка из ладошек»

Материалы: ватман, фломастеры.

Обведите свою ладонь на ватмане и напишите в центре свое имя (детям помогают писать родители). Располагайте ладони на ватмане таким образом, чтобы из них получилась ромашка. В центре ладони напишите пожелание кому-либо из присутствующих.

9. Общая рефлексия.

Ведущий предлагает группе поделиться опытом, который они получили за три дня тренинга.

Возможные вопросы для рефлексии:

- Что вы приобрели нового?

- как вы собираетесь претворить в жизнь свои достижения?

Приложение

Ролевая игра «Ситуации»

«Ребёнок начал капризничать, плакать по каждому пустяку. Когда мама (папа) вернулась (лся) домой с работы, ребенок стал ходить за ней (ним) не давая заняться домашними делами, канючить, просить что-то непонятное, отказываться от еды».

«Ребёнок вернулся из школы домой. У него в школе были неприятности – произошёл конфликт со сверстником, переросший в драку. Дома с ним произошёл следующий разговор...»

«Сегодня праздничный день, все нарядные и весёлые. Приходит в гости шумная, говорливая, подвижная, веселая семья Сидоровых. Взрослые занимаются убранством праздничного стола. Дети играют, танцуют, бегают, кричат, возятся без присмотра взрослых. В суете один ребенок опрокидывает салат оливье с курицей. Мама ребёнка – сердито замечает, что не ожидала от ребёнка испорченного праздника. Спасает положение мудрый дедушка, он говорит...»

Список литературы:

1. Бенилова С.Ю. «Доброжелательные взгляды на общение с детьми», Москва, Прометей, Книголюб, 2002г.
2. Копытин А.И. (под редакцией) «Практикум по арт-терапии», С-Пб: ПИТЕР, 2000г.
3. Озерова О.Е. «Развитие творческого мышления и воображения у детей. Игры и упражнения», Ростов н/Д.: Феникс, 2005г.

4. Синягина Н.Ю «Психолого-педагогическая коррекция детско-родительских отношений», М., ВЛАДОС, 2001.
5. Чернецкая Л.В. «Развитие коммуникативных способностей у дошкольников», Ростов н/Д.: Феникс, 2005г.