

Программа психологического тренинга.

Автор-составитель:

педагог-психолог Цой С. В.

Тренинг для родителей

«Как помочь ребенку развить свои способности»

Пояснительная записка

Тренинг разработан для повышения психолого – педагогической компетенции родителей, способствующей развитию способностей учащихся с признаками одаренности. Повышение родительской компетенции заключается в развитии коммуникативных умений, знаний и способностей, определяющих возможности личности в установлении и поддержании контактов в общении, прогнозировании поведения детей. Без правильного понимания закономерностей развития, личностных особенностей одаренного ребенка, его актуальных состояний и отношения к миру невозможно эффективное воспитание, своевременная помощь и поддержка, разрешение проблемных и конфликтных ситуаций.

Данный тренинг представляет собой комплекс упражнений, направленных на развитие эмпатии, навыков эффективного слушания и убедительной речи, на отработку навыков понимания интересов и потребностей одаренного ребенка, приобретению опыта эмоционально-насыщенного общения.

Проведение тренинга по представленной программе способствует повышению педагогической и психологической культуры родителей, необходимой для развития в ребенке активной, коммуникабельной, творческой, успешной личности.

Цель программы: повышение психолого – педагогической компетенции родителей, способствующей развитию способностей учащихся с признаками одаренности.

Задачи программы:

- Привлечь внимание родителей к интересам и потребностям ребенка
- Сформировать у родителей практические умения в воспитании, обучении и развитии детей (навыки убедительной речи, навыки эмпатического слушания, навыки установления контакта в различных ситуациях, навыки принятия решения)
- Способствовать обогащению детско – родительских отношений, получению опыта эмоционально-насыщенного общения;
- Повысить уровень педагогической и психологической культуры родителей, позволяющей ориентироваться в проблеме развития одаренного ребенка

Методы и формы работы: ролевые и имитационные игры, психогимнастика, элементы групповой дискуссии.

Методология тренинга базируется на когнитивно-поведенческом подходе. Одним из основных принципов этого подхода является представление о том, что поведение человека определяется как внешними, так и внутренними факторами. В поведенческом подходе значительную роль играет выработка необходимых поведенческих навыков. При этом подчеркивается значимость устойчивых характеристик личности, таких как мотивация, установки и убеждения, для формирования того или иного типа поведения. Основываясь на этом подходе, в тренинге реализуются базовые методологические принципы изменения поведения, которые подразумевают обязательное включение в занятия трех компонентов: информационного, мотивационного и поведенческого.

Продолжительность - 10 часов (10 встреч по 60 минут).

Структура одного занятия

Первый этап – разминка, настрой на работу в группе.

Второй этап – организационный момент.

Третий этап – тема дня.

Четвёртый этап – групповые упражнения.

Пятый этап – рефлексия, подведение итогов дня.

Тематический план тренинга

«Как помочь ребенку развить свои способности»

№	Тематический блок	Основное содержание упражнений	Кол-во минут
1	Почему угасают способности ребенка? Рефлексия чувств ребенка на родительские запреты в познавательной потребности ребенка.	«Никто не знает что я...» «Качества» «Связанный ребенок» «Когда границы нарушаются» «Принятие чувств» «Неформальное общение» «Аплодисменты по кругу»	5 10 10 5 10 15 5
2	Одаренный ребенок – зло или благо? Информирование родителей об особенностях, проблемах, интересах такого ребенка.	«Я здесь, чтобы...»	
3	Улучшение рефлексии своих взаимоотношений с одаренным ребенком. Обучение родителей способам взаимодействия с их ребенком.	«Нетрадиционное приветствие» «Моль»	
4	Расширение возможностей принятия ребенка таким, какой он есть. Обучение навыкам деликатности в общении.	«Роль коммуникативных навыков и умений в нашей жизни»	
5	Установление и развитие отношений сотрудничества и партнерства родителей с одаренным ребенком.		
6	Расширение возможностей понимания одаренного ребенка. Повышение эмпатических способностей, понимание мимики, языка телодвижений		
7	Когда родительский авторитет значим? Развитие убедительной речи, выработка умения говорить и выслушивать.		

8	Папа запрещает – мама разрешает. Развитие навыков гармоничного взаимодействия в семье.		
9	Тотальный контроль или вседозволенность? Обучение способам эффективного преодоления конфликтных ситуаций с ребенком		
10	Родительские страхи или об ошибках воспитания. Развитие умение признавать, анализировать и исправлять ошибки в воспитании.		

Ожидаемые эффекты от участия в программе:

- Повышение внимания родителей к интересам и потребностям ребенка;
- Изменение неадекватности родительских позиций;
- Формирование у родителей навыков эффективного слушания, установления контакта с ребенком;
- Обогащение детско – родительских отношений, получение опыта эмоционально-насыщенного общения;
- Повышение уровня педагогической и психологической культуры родителей.

Тренинг для родителей «Как помочь ребенку развить свои способности»

Занятие № 1

Тема: «Мы - родители. Перезагрузка»

Рефлексия чувств ребенка на родительские запреты на потребность ребенка в познании окружающего мира.

Цель: Изменение неадекватности родительских позиций, повышение уровня родительской компетентности.

Задачи:

- Расширить осознанность мотивов воспитания;
- Помочь осознать значимость родительских установок, дифференциация их на «мешающие» и «помогающие» в процессе взаимодействия с ребенком.
- Помочь найти ресурсы родительского воздействия в процессе воспитания.

Сегодня мы начинаем с вами цикл занятий, посвященных детско – родительским отношениям. Ко мне на консультирование часто приходят родители, которых волнуют следующие вопросы:

- часто расстраивает поведение ребенка;
- приходится контролировать выполнение домашних заданий;
- родитель не может отказать ребенку, а потом ругает себя за это;
- мама вынуждена повышать голос на ребенка, хотя сама с детства не любит, чтобы на нее кричали;
- родители ищут действенные способы наказания.

Если хотя бы на один вопрос вам тоже хотелось бы найти ответ, то вам стоит знать следующее. Ученые доказали, что ребенок растет тем более творческим и хорошо обучаемым, чем меньше его заставляют, и чем больше ему помогают в его собственном стремлении познать мир.

Давайте вместе попробуем мысленно вернуться в свое прошлое.

Помните ли вы свое детство?

Как действовали на вас наказания? Что вы чувствовали при этом?

Помогало ли это вам стать лучше? Или наоборот – вызывало протест и нежелание делать больше?

Наверняка вы мечтали, что, став взрослым, вы никогда не будете кричать на ребенка, будете выслушивать и понимать, разделять детскую радость от маленьких открытий, вместо того, чтобы ругать за испачканную одежду.

Сейчас вы понимаете, что родители делали все это для вашей пользы...

Но вспомните – помогало ли это вам тогда?

А как вы поступаете со своими детьми? Удалось ли вам воплотить свои детские мечты?

Возможно, вам уже приходилось задумываться о чем-то подобном, и даже пытаться что-то изменить. А результат пока не радует. Все равно приходится ребенка **заставлять** – учиться, заниматься полезными делами, убирать за собой.... В чем же дело? В ком причина – в родителях? В ребенке?

Эти вопросы мы и рассмотрим сегодня. Наше занятие - тренинг «Мы - родители. Перезагрузка», посвящено знаниям и практике изменения родительских установок. Во время занятия вы получите необходимую информацию, определите для себя, что именно требуется в вашем случае для вас и вашего ребенка.

Прямо на тренинге вы почувствуете изменения в себе и своем отношении к ситуации с ребенком, и поймете, какой отклик ваши методы вызывают в ребенке.

Ну а начнем мы с упражнения – знакомства друг с другом.

Упражнение 1. «Никто не знает, что я ...»

Цель: знакомство участников друг с другом, создание атмосферы доверия в группе. Участники, передавая игрушку по кругу, называют свое имя и заканчивают фразу: «Никто не знает, что я ...»

Каждый родитель желает своему ребенку быть успешным, активным, разносторонне развитым. Для того, чтобы убедиться в этом утверждении я предложу вам опыт, который в свое время предложил знаменитый американский психолог Торранс, прославившийся своими исследованиями творческой одаренности.

Упражнение 2. «Качества».

Цель: помочь увидеть и осознать противоречия в стремлениях родителей при воспитании ребенка.

На слайде представлены личностные и деловые качества под номерами, которые родители встречают у своих детей. Вот эти качества:

1. Дисциплинированный.
2. *Неровно успевающий в учебе.*
3. Организованный.
4. *Выбивающийся из общего темпа.*
5. Эрудированный
6. *Странный в поведении, непонятный.*
7. Умеющий поддержать общее дело (коллективист).
8. *Выскакивающий с нелепыми замечаниями.*
9. Стабильно успевающий (всегда хорошо учится).
10. *Занятый своими делами (индивидуалист).*
11. Быстро, на лету схватывающий.
12. *Не умеющий общаться, конфликтный.*
13. Общающийся легко, приятный в общении.
14. *Иногда не может понять очевидного.*
15. Ясно, понятно выражающий свои мысли.

16. Не всегда подчиняющийся, выполняющий требования

Пожалуйста, выберите те качества, которые вы хотели бы видеть в своем ребенке.

Надеюсь, для многих из Вас не будет потрясением то, что именно под четными номерами качества чаще всего характеризуют детей, одаренных особым образом - творчески. При подведении итогов этого небольшого эксперимента мы видим, что практически все родители предпочитают видеть своих детей обычными послушными, организованными коллективистами. То есть, удобными. Таким образом, вы убедились, что в нашем воспитании проявляется противоречие: хотим воспитать ребенка творческой личностью, а выбираем то, что как раз мешает нашим детям реализоваться творчески.

Упражнение 3. “Связанный ребенок”

Цель: помочь родителям осознать те ненужные запреты, которые они навязывают ребенку.

Приглашаются два родителя, которые будут помогать психологу. Один из них будет играть роль ребенка. А второй – роль родителя.

Психолог начинает демонстрацию. Как часто мы говорим ребенку: “Не бегай, не прыгай, не лезь, не упади и т.п.” (“Родитель” завязывает “ребенку” ноги). Мы также говорим ему: “Не трогай то, не трогай это...” (“Родитель” завязывает “ребенку” руки). А ещё мы говорим ему: “Не слушай, это не для твоих ушей” (“Родитель” завязывает “ребенку” уши) и ещё: “Не кричи, не разговаривай громко” (“Родитель” завязывает “ребенку” рот). И, наконец, мы говорим ему иногда: “Не смотри это, тебе еще рано...” (“Ребенку” завязывают глаза).

Затем психолог спрашивает “ребенка”, как он себя чувствует?

Идет обсуждение ситуации. Психолог просит поделиться своими мыслями: что важного участники вынесли из этого упражнения, какие выводы сделали.

Упражнение 4. «Когда границы нарушаются»

Цель: исследование границ во взаимоотношениях с ребенком, рефлексия собственных способов нарушения границ своих детей.

Материалы: веревки (длиной 4 метра) по количеству участников.

Каждому участнику предлагается на полу отметить с помощью веревки свои границы. Участники сами выбирают, какого размера и формы они будут. Затем психолог как бы не нарочно начинает нарушать границы участников разными способами:

1. «Мне кажется, у окна вам будет комфортнее, перейдите к нему ближе».

Психолог молча переходит границы участника, поправляет веревку, выравнивает ее, кладет так, как кажется лучше ему.

2. «Посмотрите, как неровно у вас лежит веревка, какой вы невнимательный, могли бы постараться сделать аккуратнее».

3. «Ничего себе, как много пространства занимает ваша граница. Порядочный человек должен быть скромным».

4. «Давайте будем с вами вдвоем на этой территории. Нам так будет лучше. Я вижу, что без меня вам трудно».

После этого идет обсуждение чувств участников. Психолог рассказывает, как в жизни родители нарушают границы своих детей. Затем просит поделиться своими мыслями и выводами.

К сожалению, убеждения вроде «Взрослый всегда прав!», а ребенок «не должен сметь свое суждение иметь» - глубоко укоренились в наших традициях, и до сих пор вольно или невольно проявляются в семьях, в детских садах и школах. И потому наши дети, которые в 7 лет в 3 раза

превосходят детей других стран по творческой активности, в 15 лет почти безнадежно проигрывают тем, кого растят в более свободной среде.

Кроме того, что мы теряем таланты и не даем детям раскрыться в полную силу, во многом именно поэтому подростки тянутся к острым ощущениям и странным компаниям. И когда подобная тяга появилась – бывает уже поздно. Вернуть интерес к миру у подростка сложнее, чем сохранить его у любознательного малыша. Чтобы этого не случилось, нужно давать понять ребенку, что взрослые считаются с его мнением, понимают его чувства.

Упражнение 5. «Принятие чувств».

Цель: показать эффективные способы запретов для ребенка, при этом принимая его чувства.

Участники делятся на микрогруппы по 4-5 человек, каждая из которых получает задание **переформулировать неэффективные родительские ответы так, чтобы были приняты чувства ребенка**. Приводим образцы заданий и возможные варианты ответов:

Не смей его бить! Это же твой брат!» («Ты можешь злиться на брата, но бить его нельзя»).

- «Не бойся. Собака тебя не тронет». («Симпатичный пес... Но если боишься – давай, перейдем на другую сторону»).
- «Не плачь. Все не так плохо, как тебе кажется» («Я бы тоже расстроился. Но, может, мы вместе найдем выход?»).
- «Подумаешь – укол! Даже малыш не боится, а ты...» («Да, укол – это больно. Если ты боишься, можешь взять меня за руку»).

Упражнение 6. «Неформальное общение».

Цель: сравнить и помочь прочувствовать разницу формального и искреннего общения с ребенком.

Группа делится на «родителей» и «детей». «Дети» выходят за дверь, каждый придумывает проблему, с которой он хотел бы обратиться к «родителю». «Родители» же получают инструкцию не реагировать на просьбы ребенка под предлогом занятости, усталости и т.п. В течение нескольких минут идет ролевое проигрывание ситуаций. Затем участники меняются ролями. Однако новые «родители» получают противоположную инструкцию: отреагировать на слова ребенка максимальным вниманием, отзывчивостью, предложить свою помощь и поддержку. Обсуждение чувств участников завершается определением понятий формального (закрытого, равнодушного, неискреннего) и неформального (открытого, эмпатийного, искреннего) общения.

Совместно с родителями вырабатываются правила запретов для детей.

- Запреты и требования должны быть гибкими, их не должно быть много.
- Требования и запреты не должны вступать в противоречие с важнейшими требованиями ребенка.
- Запреты и требования, предъявляемые родителями, должны быть едиными.
- Запреты и требования должны ребенку разъясняться.
- Запреты и требования должны предъявляться спокойным и доброжелательным тоном.
- Родителям необходимо помнить, что воспитание должно быть последовательным.

Упражнение 7. "Аплодисменты по кругу"

Цель: создание позитивной психологической атмосферы.

- Мы хорошо поработали сегодня, и мне хочется предложить вам игру, в ходе которой аплодисменты сначала звучат тихонько, а затем становятся все сильнее и сильнее. Таким образом мы выразим позитивное отношение к самим себе и окружающим. Один из вас начинает тихонько хлопать в ладоши, глядя и постепенно подходя к одному из участников. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т.д. последнему участнику аплодирует уже вся группа.

Подведение итогов

Вопросы для обсуждения:

- Как вы чувствовали себя во время занятий?
- Что понравилось, что не понравилось?
- Что было сложным для вас?
- Что было для вас важным?
- Какой опыт вы приобрели?
- Как новый опыт повлияет на вашу жизнь?