

### **Групповая консультация**

## **«ЭФФЕКТИВНОСТЬ ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКИХ ОТНОШЕНИЙ КАК УСЛОВИЕ СЕМЕЙНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ»**

Цель: знакомство участников между собой, формирование положительного настроения на работу в группе принятие правил групповой работы, создание благоприятного психологического климата, актуализация позитивного образа ребёнка, собственного детского опыта.

Материалы и оборудование: бейджи по числу участников, бумага, карандаши, ватман с заголовком «Правила группы».

#### **Задачи:**

- Организовать знакомство участников группы, создать психологический настрой на совместную работу;
- Способствовать сплочению участников группы и снятию психоэмоционального напряжения;
- Повышать ответственность за всестороннее развитие ребенка;
- Активизировать позицию родителей в совершенствовании своих 4х сфер (физической, эмоционально-личностной, интеллектуальной, духовной);
- Способствовать сплочению семьи и оптимизации детско-родительских отношений;

#### **Ход занятия**

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

Здравствуйте, дорогие родители! Я рада вас сегодня видеть. Быть родителем радостная и вместе с тем ответственная и сложная роль. И каждый из нас ее представляет себе по-своему.

Представьте, что вы находитесь перед современным супермаркетом и в нем 3 этажа. На первом этаже – товары с браком, низкого качества, на втором – товары среднего качества и цены, на третьем продаются самые лучшие, качественные, добротные вещи. На какой этаж вы пойдете делать покупки? Родители по очереди отвечают.

Психолог. «Когда у нас рождаются дети, мы всегда хотим, чтобы они соответствовали «третьему этажу» - были умными, добрыми, посещали музыкальную школу или школу с углубленным изучением языков. Может быть, мы мечтаем, чтобы наши дети воплотили наши несбывшиеся мечты.

Но, к сожалению, в жизни так не бывает. Каждый ребенок уникален. В нём есть что-то от первого, от второго и третьего этажей. Ваш ребенок не исключение. В ребенке есть то, что вам нравится, и то, что вы хотели бы изменить.

Сегодняшняя консультация – это не курс лекций, который вы должны внимательно прослушать, записать и запомнить, а практические упражнения и обсуждения в различной форме, где будут моделироваться и разыгрываться различные трудные ситуации, связанные с детьми

Нам хотелось бы, чтобы в процессе сегодняшней совместной работы вы получили некоторые знания и умения, которые помогут вам построить такие отношения, которые будут устраивать и вас, и ваших деток. Ведь крепкие, доброжелательные взаимоотношения, наполненные любовью, заботой и поддержкой позволят легче преодолевать жизненные трудности, повысят уверенность в себе, в детях, позволят проявлять больше творчества, быть гибким к различным обстоятельствам и ситуациям.

Надеюсь, что наше общение пройдет в интересной, увлекательной, разноплановой деятельности». Для того, чтобы «разогреться» и сделать проявления родителей более смелыми и спонтанными, я предлагаю участникам занятия выполнить следующее упражнение.

#### Упражнение «Связующая нить»

Цель: познакомить участников друг с другом, создание психологически комфортной обстановки.

Материалы: клубок шерстяных ниток

Инструкция:

«Сейчас мы познакомимся с Вами поближе и будем по кругу называть своё имя (так как мы хотим, чтобы к нам обращались) и одно качество своего ребёнка, на Ваш взгляд важное, отличное от других («мой ребёнок, он какой?»), при этом нужно держать клубок с нитками. После Вашего ответа Вы держите нитку, а клубок передаёте дальше.

После того, как все окажутся с ниткой, психолог делает вывод о том, что нас всех объединяет:

- Все собрались в этом месте, в это время
- Все женщины
- Есть дети
- Общий возраст детей (все в одной группе, детском саду)
- Общие особенности детей
- Желание жить в дружной счастливой семье

### Упражнение «Психологическая зарядка»

Цель: сплочение группы, снятие психоэмоционального напряжения.

Инструкция:

- 1) *Улыбнитесь* все те, у кого сегодня хорошее настроение.
- 2) *Погладьте себя по коленкам* те, кто воспитывает дочку и постучите, кто воспитывает сына.
- 3) *Дотроньтесь до кончика носа* те, у кого часто не хватает времени на совместные игры с ребёнком.
- 4) Если Вы часто реагируете на непослушание ребёнка криком – *потрите ладони друг о друга*.
- 5) Если Вам интересна тема: Как научиться общаться с ребёнком, учитывая его интересы и желания – *погладьте себя по голове*.
- 6) Если Вы считаете, что ребёнок должен обязательно посещать развивающие кружки помимо детского сада – *топните ногой*.
- 7) Если Вы хотите узнать, как можно поощрять и наказывать ребёнка – *хлопните в ладоши*.
- 8) Если Вы считаете, что вашему ребёнку можно доверить выполнить к-л работу по дому (мытьё полов, посуды, вынос мусора) самостоятельно – *постучите кулаком в грудь*.
- 9) *Нарисуйте в воздухе сердечко* те, кто хочет быть лучшим другом своему ребёнку.

Итак, у всех родителей есть какие-либо трудности во взаимодействии со своим ребёнком, но каждый из собравшихся хочет научиться правильно воспитывать своё чадо, передавая только самый лучший свой опыт.

### Упражнение «Правила группы»

Участникам предлагается определить и установить правила работы в группе, которые необходимы для их комфортного и безопасного самочувствия. Правила записываются на листе ватмана, обсуждаются и, после принятия группой, закрепляются на видном месте. Ведущий может объяснить, что это правила, по которым будет жить группа во время занятия и согласившись на них, их нужно будет выполнять. Предложить поставить свои подписи на плакате. Примерный список правил:

1. Искренность в общении.
2. «Один в эфире» (Не перебивать говорящего).
3. Уважать мнение друг друга.
4. Я – высказывание.
5. Безоценочность суждений.
6. Активность.
7. Конфиденциальность.
8. Не опаздывать, не уходить раньше

### Упражнение «Продолжи предложение»

Цель: сосредоточение внимания родителей на личности ребёнка.

Родители продолжают следующие предложения.

- Больше всего я ценю в ребёнке...
- Мой ребёнок...
- Я очень хочу...
- Я люблю своего ребёнка...

### Релаксационное упражнение «Водопад»

Цель: снятие психоэмоционального напряжения.

Садитесь удобно, закройте глаза.

Сделайте глубокий вдох и выдох...

Представьте, что вы стоите возле водопада, но это необычный водопад.

Вместо воды в нём падает вниз мягкий белый свет.

Теперь представьте, что вы стоите над этим водопадом и ощущаете, как этот ласковый белый свет медленно струится по вашей голове...

Вы ощущаете, как расслабляются мышцы лица, шеи.

Белый свет струится по вашим плечам, спине и помогает им стать мягкими и расслабленными.

Белый свет льётся по вашему телу, по рукам, по ладоням, и вы чувствуете, что вы расслабились, что вам приятно.

Свет течёт по ногам и спускается к ступням.

Вы ощущаете, как ноги становятся мягкими и расслабленными.

Этот волшебный водопад белого нежного света касается всего вашего тела, вы чувствуете себя абсолютно спокойно и беззаботно, и после каждого нового вдоха и выдоха вы всё сильнее расслабляетесь и наполняетесь новыми свежими силами.

Медленно откройте глаза.

### Психологический практикум «Как вы понимаете своего ребёнка?»

Задание. На предложенные ниже вопросы дайте ответ «да», «нет», «не знаю».

1. На некоторые поступки ребёнка вы часто реагируете взрывом, а потом жалеете об этом.
2. Иногда вы прибегаете к помощи и советам других лиц, когда не знаете, как реагировать на поведение вашего ребёнка.
3. Ваши интуиция и опыт — лучшие советчики в воспитании ребёнка.
4. Иногда вам случается доверить ребёнку секрет, который никому другому вы бы не рассказали.
5. Вас обижает отрицательное мнение других о вашем ребёнке.
6. Вам случается просить у ребёнка прощения за своё поведение.
7. Вы считаете, что ребёнок не может иметь тайн от своих родителей.
8. Вы замечаете между своим характером и характером ребёнка отличия, которые иногда вас удивляют (радуют).
9. Вы слишком переживаете неприятности или неудачи вашего ребёнка.
10. Вы можете воздержаться от покупки интересной игрушки для ребёнка (даже если у вас есть деньги), потому что знаете, что у вас их полон дом.
11. Вы считаете, что для определённого возраста лучший воспитательный аргумент — физическое наказание (ремень).
12. Ваш ребёнок именно такой, о каком вы мечтали.
13. Ваш ребёнок приносит вам больше хлопот, чем радости.
14. Иногда вам кажется, что ребёнок учит вас новым мыслям и поведению.
15. У вас конфликты с ребёнком.

За ответы «да» поставьте себе 10 баллов, за «не знаю» — 5, «нет» — 0.

Интерпретация результатов 100–150 баллов. Вы очень близки к правильному пониманию собственного ребёнка. Ваши взгляды — ваши союзники в решении разных воспитательных проблем. Если же ваше поведение ещё и исполнено терпимости, то вас можно признать примером, стоящим подражания. До идеала вам не хватает только одного маленького шага. Им может стать мнение вашего ребёнка.

50–95 баллов. Вы идёте верным путём — к лучшему пониманию своего ребёнка. Временные трудности или проблемы с ребёнком вы можете решить, начав с себя. И не пытайтесь оправдываться недостатком времени или природой вашего малыша. Есть несколько проблем, на которые вы можете повлиять, поэтому попытайтесь это использовать. И не забывайте, что понимать не всегда означает принимать. Не только ребёнка, но и собственную личность тоже.

0–45 баллов. Кажется, можно больше сочувствовать вашему ребёнку, нежели вам, поскольку у него нет родителя — доброго друга и проводника на трудном пути получения жизненного опыта. Но не всё ещё потеряно. Если вы на самом деле хотите что-то сделать для своего ребёнка, попытайтесь действовать иначе. Может, вы найдёте кого-то, кто вам в этом поможет. Это будет нелегко, зато в будущем превратится в благодарность и успешную жизнь вашего ребёнка.

#### Рефлексивный круг, подведение итогов занятия, обратная связь.

Цель: дать обратную связь, поделиться мыслями и впечатлениями от занятия.

«В заключении хочется сказать: помните, что главным условием целостности семьи и прочности духовных основ, заложенных в детях, является взаимная любовь. Любите своих детей, не бойтесь проявлять своих чувств, и дети обязательно ответят вам взаимностью!»

#### Список литературы

1. Алексеева Е.Е. Что делать, если ребёнок... Психологическая помощь семье с детьми от 1 до 7 лет. СПб.: Речь, 2008. – 224 с.
2. Боулби, Дж. Создание и разрушение эмоциональных связей - М., 2004.
3. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребёнком. Как? - М.: ЧеРо, 1998.
4. Живот Х. Родители и подросток. - Р/на-Д.: Феникс, 1995.
5. Калинина Р.Р. Введение в психологию семейных отношений. – СПб.: Речь, 2008.
6. Кривцова С.В., Нигметжанова Г. Искусство понимать ребенка. 7 шагов к хорошей жизни. - Издательство: Клевер Медиа Групп, 2018 г.
7. Моница Г.Б., Лютова-Робертс Е.К. Коммуникативный тренинг (педагоги, психологи, родители) – СПб.: ООО Издательство «Речь», 2007.
8. Коновалова А. М. Отношение подростков к родителям: уважение, любовь, признание авторитета // Семейная психология и семейная терапия. - 2009. - N 4. - С. 100-114.
9. Лидерс А.Г. Психологическое обследование семьи. – М.: Издательский центр «Академия», 2006.
10. Малкина - Пых И.Г. Семейная терапия. – М.: Изд-во Эскиммо, 2005.
11. Марковская И.М. Тренинг взаимодействия родителей с детьми. СПб.: ООО Издательство «Речь», 2002.
12. Овчарова Р.В. Психология родительства. - М.: «Академия», 2005.

13. Партнерство во имя детей // Сборник материалов. Под редакцией Т.Н. Страбахиной, А.Л. Позднышевой. Великий Новгород, 2002.
14. Пезешкиан Н. Позитивная семейная психотерапия: семья как психотерапевт / Н. Пезешкиан. – М. : Смысл, 1993.
15. Петрановская Л.В. Если с ребенком трудно / Л.В. Петрановская. – М. : АСТ, 2014.
16. Прохорова О.Г. Основы психологии семьи и семейного консультирования // Учебное пособие. – Москва, 2005.
17. Райкус Д.С., Хьюз Р.К. Том 1,4. Социально-психологическая помощь семьям и детям группы риска. Практическое пособие. Изд-во Эскимо, М., 2009.
18. Черников А. Системная семейная терапия. М.: Независимая фирма «Класс», 2005.
19. Шерман Р., Фредман Н. Структурированные техники семейной и супружеской терапии. - М.: Класс, 1997.
20. Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В. В. Психология и психотерапия семьи. - СПб.: Питер, 1999.

Интернет-ресурсы:

<http://azps.ru/training/>

<https://www.ya-roditel.ru/>

<http://pedlib.ru/Books/7/0026/7-0026-1.shtm>