

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 38
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ АБИНСКИЙ РАЙОН

Родительская гостиная «Поговори со мною, мама!» (тренинг для родителей)



Подготовила Васильева Оксана Валентиновна

2021 – 2022 годы

Пояснительная записка

В современном мире очень часто отмечается дефицит общения между родителями и детьми. Родители начинают сталкиваться с проблемами взаимопонимания с детьми уже в дошкольном возрасте. «Способствует» этому и достаточно длительное время пребывания в виртуальном пространстве многих родителей и детей. И это становится одной из причин того, что всё больше современных дошкольников имеют недостаточное развитие психологической и личностной зрелости на пороге школы. Например, их познавательное развитие заметно отличается от того, что рассматривалось в качестве возрастной нормы ещё 15-20 лет назад. Нынешние дошкольники имеют слабое развитие воображения, больше ориентированы на наглядность воспринимаемой информации, и соответственно, имеют недостаточное развитие слухового восприятия и понимания. У них более низкий уровень речевого развития, появляется всё больше детей с нарушениями в развитии речи. Появляется более низкий уровень общения детей: не умеют налаживать отношения друг с другом, неохотно подчиняются внешним требованиям, трудностью становится, и соблюдение общих правил.

Однако в тоже время, по мнению доктора педагогических наук, профессора МПГУ, Натальи Горловой, современные дети обладают повышенной потребностью к восприятию информации, они имеют завышенную самооценку, сфера духа современного ребёнка наполнена врожденным стремлением к самореализации, к проявлению своей деятельной натуры. В связи с этим, дети становятся более активными, требуют к себе повышенного внимания, часто протестуют, если взрослые заставляют их что-то делать. И им часто надо знать смысл действий, которые предлагают им взрослые. Вопрос «зачем?» пришёл на смену вопросу «почему?».

И поэтому, в связи с такими особенностями развития ребёнка в современном социуме, более гармоничное, конструктивное развитие взаимодействия между родителями и детьми приобретает значительное влияние на формирование личности ребёнка, которая будет более адаптивна в условиях развития современного мира. По словам Н.А.Горловой «развитие сферы духа должно протекать последовательно в рамках определённой системы семейных отношений, когда ребёнок выступает не младшим по отношению к старшим, а равноправным партнёром по общению и совместной деятельности. При этих условиях у ребёнка развивается ощущение успешности и уверенность в собственных силах».

Для решения проблем общения родителей со своими детьми, для помощи в создании более доверительной атмосферы в детско-родительских отношениях был создан тренинг «Поговори со мною, мама!», в рамках организации родительской гостиной. Составлен из цикла четырёх встреч, которые направлены на поиск и обнаружение в восприятии картины воспитания родителями своего ребёнка тех моментов, которые помогут увидеть важность некоторых точек соприкосновения при построении диалога с ребёнком, которые будут способствовать развитию у него качеств уверенного, целеустремлённого, творческого, ответственного человека. Также тренинг направлен на уменьшение конфликтных ситуаций в

семье, снижение психоэмоционального напряжения, организацию такого эмоционально-личностного общения и совместную деятельность с ребёнком, которая поможет снизить страхи и тревожность, проявления агрессивности и будет оптимизировать процесс познания окружающего мира. Каждое занятие тренинга построено таким образом, чтобы через определённые вопросы, проблемные ситуации, задачи и задания родители могли лучше осознавать сам процесс развития ребёнка и их роль и значение для формирования психологически здорового сына или дочери. Также в каждое занятие включены игровые методы и приёмы, которые родители могут использовать при общении с детьми дома и домашние задания.

Цель программы: актуализация чувства единения во взаимоотношениях родителей и детей, гармонизация и поддержка детско-родительских отношений.

Задачи:

1. Познакомить родителей с приёмами более эффективного общения с детьми.
2. Способствовать формированию и развитию навыков рефлексии взаимоотношений родителей с ребёнком.
3. Профилактика развития психоэмоционального напряжения в детско-родительских отношениях.
4. Познакомить с формами и методами организации совместной деятельности родителей с детьми.

Программа тренинга рассчитана на проведение одного занятия в месяц. Ориентировочное количество участников 10-15 человек. Материал тренинга подходит для родителей детей средне - старшего дошкольного возраста.

Ожидаемые результаты: использование полученных знаний родителями для применения в общении со своим ребёнком, осознание значимости данного процесса для формирования и развития личности ребёнка.

Программа тренинга «Поговори со мною, мама!»

Занятие № 1

Задачи:

1. Настроиться на совместную работу, определить некоторые ориентиры процесса взаимодействия родителей и детей.
2. Показать влияние родительских установок и высказываний на формирование психологических особенностей ребёнка.
3. Познакомить с игровыми приёмами, которые можно использовать в совместной деятельности с детьми дома.

Материалы и оборудование: свеча, коробочка – шкатулка, лента, карандаши, бумага, планшеты для бумаги, заготовленные рисунки ладошек детей, мандалы раскраски.

Ход занятия:

«Добрый вечер, уважаемые родители. Я благодарю Вас за то, что вы пришли на первую встречу цикла занятий «Поговори со мною, мама!», на которых мы попробуем раскрыть те важные задачи в развитии ребёнка при взаимодействии его с родителями, которые помогут ему стать более уверенным и успешным в социуме.

Часто в жизни мы привыкаем к неким шаблонам, неким традиционным ходам, схемам, как должно быть, что делать, чтобы быть «хорошей мамой». А на самом деле, общение каждой мамы со своим ребёнком достаточно уникальный процесс. Ведь к вам пришёл именно ваш ребёнок, со своей системой внутреннего управления, со своими взглядами и мыслями, со своей уникальностью, со своей программой реализации в мире. Конечно, есть подсказки, ориентиры, которые помогают, если нам сложно, если мало или практически нет опыта гармоничного общения в нашем детстве, но очень важная задача каждого родителя изначально ориентироваться не на социум с его правилами, а на то чувство единения и радости, которое возникает у вас при общении с вашим неповторимым ребёнком, и у каждого оно своё.

Наши встречи помогут вам обнаружить те важные моменты, которые раскроют некоторые секреты детского мира, помогут увидеть те действия, реализуя, которые можно прийти к взаимопониманию с ребёнком. И вы сможете обнаружить и свои внутренние ресурсы для этого процесса, которые помогут быть эмоционально устойчивей и меньше утомляться.

И сейчас я предлагаю вам ответить на следующий вопрос: «Каким бы вы хотели видеть вашего ребёнка? Какими качествами, хотели бы, чтобы он обладал?»

Хорошо, спасибо, скажите, а для чего ребёнку обладать такими качествами, в чём в жизни это ему поможет? А может быть просто для того чтобы, вам было удобно, чтобы он стал более покладистым, послушным, а не для того, чтобы ему

легче было реализовываться в современном мире. Спасибо, вам за ответы. Сейчас мы наметили очень важные ориентиры.

Давайте начнём немного нестандартно, сотворим некое волшебство, ведь это то, что особенно любят наши дети. Я зажгу свечу. И представьте, что к каждому из вас в детстве как-то пришёл добрый волшебник и принёс волшебную коробочку, такую, например, или другую и говорит: «Здесь находятся три самых важных качества, которые тебе помогут в жизни. Нужных качеств много, но эти очень важные. Прими этот дар». Как вы думаете, какие три качества там были?

Там были *спокойствие, уверенность и смелость*.

И теперь мы тоже можем превратиться в добрых волшебников для наших детей и помочь им открыть в себе эти важные качества и много других. И общаясь с ребёнком можно всегда задавать себе мысленно вопрос, а как это поможет ему стать увереннее, стать более смелым, сохранять спокойствие в самых сложных ситуациях. А может мы общаемся сейчас так, что наоборот помешает развивать эти качества. Вот представьте, ваш ребёнок пошёл в первый класс, и как здорово будет, если он будет уверенно себя чувствовать при ответах учителю, при знакомстве с новыми друзьями, быть смелым, когда потребуется высказать своё мнение или справиться с конфликтной ситуацией или оставаться спокойным, когда встречается с ошибками или неудачами.

И в начале нашего тренинга предлагаю выполнить *упражнение «Давайте познакомимся»*.

Надо представиться следующим образом, сказать своё имя, имя ребёнка и сказать, что любите вы и что любит ваш ребёнок, например, «Я мама Снежана сына Демьяна, я люблю печь торты, а Демьян любит играть в машинки».

Спасибо, вот таким способом мы с вами немного и познакомились.

На наших встречах, я буду дополнительно показывать некоторые простые игры и упражнения, которые вы сможете провести со своими детьми. И первое такое *упражнение называется «Рисунок на спине»*. Сейчас вам необходимо поделиться на пары. И кто-то из пары попробует нарисовать на спине партнёра простой рисунок, например, солнце, волны, цветок, домик, или это могут быть буквы или цифры, а второй участник должен отгадать, что нарисовали. Потом меняетесь местами. Рисовать можно и на ладошке, только нельзя смотреть. Через чувственное восприятие эта игра будет побуждать к активной мыслительной деятельности ваших детей.

Сейчас мы с вами проведём *следующее упражнение, его можно назвать «Линия жизни»*. Вы помните, что одним из важных качеств, которые помогут ребёнку в жизни является уверенность. Я обозначу ленточкой некоторую линию, так называемую линию жизни, по которой пойдёт наш ребёнок. Кто-то из вас сейчас побудет ребёнком и попробует пройти по этой линии. Для этого я буду зачитывать фразы, которые родители часто используют при общении со своими детьми или фразы, которые могут формулировать сами дети. И мы с вами вместе

будем решать, поможет эта фраза пройти ребёнку вперёд, и он сделает шаг вперёд, или эта фраза затормозит его, или он сделает шаг назад.

Итак, начинаем.

«Мама, я сегодня хочу пригласить в гости Ваню, поиграть в машинки».

«Посмотри на Дашу, какая она опрятная девочка, а ты почему такая неряха у меня».

«Я очень рада, что у тебя получается рисовать всё лучше и лучше»

«Мы с папой решили, что тебе надо дополнительно заниматься танцами, все девочки ходят на танцы»

«Мама, я хочу сконструировать вот такой самолёт»

«Сынок, если хочешь, иди и делай»

«Тебе нужно с кем-нибудь подружиться, нехорошо, вот так играть всё время одному»

«Здорово, что ты сам решил помириться с Колей»

«Я вижу, что ты сегодня расстроился, если хочешь, мы можем с тобой поговорить об этом»

«Что за грязь у тебя в тетрадке, ты всё время так неаккуратно пишешь»

«Я лучше знаю, что тебе сегодня надо одеть»

«Главное не опускать руки, и у тебя всё получится».

«Здорово, что ты помог Вове подружиться с остальными ребятами»

«Тебе не стыдно, ты почему так себя ведёшь?»

«Мама, я решил, что буду каждый день понемногу раскрашивать, чтобы у меня получалось лучше»

«Мама я захотел тебе сделать приятное и нарисовал для тебя такой цветок»

Уважаемые родители, а теперь я предлагаю подумать, какие фразы могут посеять в ребёнке сомнение, что я какой-то не такой, со мной что-то не так? Про что они могут быть? Что несут в себе, какой посыл?

Например, сравнение с остальными детьми, показывает ребёнку, что ему надо ориентироваться не на себя, свои желания и стремления, а соотносить, то, что он делает с каким-то внешним образцом. Или частые пристыживания, также могут сделать ребёнка робким и неуверенным, он будет чувствовать, что с ним что-то не так. Частые негативные оценки, отсутствие видения того, что положительного, нового, важного для своего опыта, сделал ребёнок, делает его сомневающимся, тревожным, трусливым, сильно эмоционально переживающим и часто болеющим. Когда мы многое решаем за ребёнка и даже не даём ему проговаривать про свои

желания и намерения, также не способствует развитию его уверенности, смелости, решительности и социальной активности.

Вспомните, как часто в нашем детстве звучали фразы, которые заставляли нас делать шаг назад. По неопытности и неумению наши родители говорили фразы, которые сеяли в нас сомнения про нас же самих.

Итак, что может посеять сомнения и неуверенность в ребёнке:

- *сравнения с другими;*
- *негативная оценка;*
- *частое пристыживание;*
- *необоснованные запреты;*
- *принятие решений за ребёнка.*

Игра «Недорисованная картинка».

Сейчас предлагаю, ещё одну игру, в которую можно поиграть с ребёнком, называется «Недорисованная картинка». Она очень хорошо развивает воображение. Нарисуйте круг, а теперь превратите его в любой предмет. Теперь нарисуйте и превратите в любой предмет квадрат. Это может быть целое изображение или часть какого-то большего изображения. Например, круг превращаем в солнце или это часть гусеницы.

Рисунок желания.

А теперь, представьте себя в возрасте вашего ребёнка или немного старше. И вспомните, что вам больше всего хотелось, чтобы это было в вашей семье, в детском саду, или просто было какое-то отдельное желание, но именно ваше.

Вы можете сейчас не озвучивать своё желание, а нарисовать на этом небольшой листочке символ того желания, с чем оно у вас ассоциируется, может с солнцем или морем, птицей или салютом... И сейчас мы разложим наши детские желания и давайте почувствуем, что исходит от этих рисунков. Наша детскость, это тот свет, который ниточкой связывает нас с нашими детьми. Это истинные порывы нашей души, наша смелость мечтать и хотеть, наша вера и любовь. Конечно, наши дети чаще всего просто хотят много любви, тепла, ласки и понимания.

Рефлексия участников тренинга.

Подходит к концу наша первая встреча. Может кто-то хочет поделиться тем, что дала вам эта встреча, с чем вы соприкоснулись, может, заставила о чём-то больше задуматься, вызвала какие-то чувства и эмоции?

Я благодарю вас за сегодняшнее участие.

И сейчас я раздам вам нарисованные ладошки ваших детей. И на каждом пальчике ладошки, в присутствии вашего ребёнка, вы можете написать его самые

сильные качества, то, что вас радует, чем вы гордитесь. Вы можете сделать отдельную ладошку про его умения. А ещё нарисуйте свою ладошку, и пусть теперь сам ребёнок будет озвучивать что-то хорошее про вас, про то, какой (каким) он вас видит. Эта игра позволит вам, соприкасаясь с очень ценными и порой часто ускользающими от нашего внимания моментами близости, сформировать в ваших отношениях атмосферу большего доверия и принятия.

А также хочу подарить вам вот эти мандалы, которые вы можете раскрашивать вместе со своими детьми.

До следующей нашей встречи!

Занятие № 2

Задачи:

1. Познакомить родителей с особенностями развития современных детей.
2. Помочь увидеть, что уже ценного и важного делают родители для своего ребёнка.
3. Познакомить с игровыми приёмами, которые можно использовать в совместной деятельности с детьми дома для снятия психоэмоционального напряжения.

Материалы и оборудование: карандаши, бумага, планшеты для бумаги, материалы для игры «Ласковые лапки», подготовленные фразы – утверждения на листочках, листы с вопросами для домашнего задания.

Ход занятия:

«Добрый вечер, уважаемые родители! Я рада вас видеть на нашем втором занятии тренинга «Поговори со мною, мама!». На прошлой нашей встрече мы говорили с вами о важности формирования некоторых качеств у ребёнка, смотрели, как употребление определённых наших фраз, способствует или наоборот тормозит их развитие, например, развитие уверенности, снижает или повышает его тревожность.

У вас на дом было задание с ладошками. Может быть, кто-то хочет поделиться теми чувствами и переживаниями, которые возникли при общении с ребёнком в этой работе. Понравилось ли вам совместно раскрашивать мандалу? Может у вас есть свой совместный опыт творчества, какая-нибудь своя интересная игра? Будет здорово, если вы с нами поделитесь.

Спасибо, уважаемые родители! Я думаю, нам всем очень важно и ценно, что вы делитесь своими мыслями и переживаниями.

Сегодняшнюю встречу, я хочу начать с достаточно интересной информации о том, кто же такие наши современные дети. Мы с вами можем сами наблюдать, что они уже рождаются немного другими, более активными, всё

больше заявляющими о себе, заставляющими считаться с их мнением. Что вы думаете, по этому поводу, есть ли у вас свои наблюдения, про то, что современные дети, уже с раннего и дошкольного возраста, проявляют себя всё чаще не так как дети прежних поколений.

Мы можем принять эти особенности детей, как, например, способ приспособления и более лучшей адаптации ребёнка в социуме для успешной будущей реализации в таком быстро меняющемся мире. И тогда становится более понятным, почему ребёнок такой неуступчивый, так смело высказывает свои мысли. Или увидеть, как современная среда может повлиять на развитие невнимательности или импульсивности. Что это не только ваш ребёнок в чём-то сложно управляем, это может быть общая тенденция развития детей.

Сейчас, я буду зачитывать по два определения, и вам надо будет выбрать, что более характерно для современного ребёнка. Конечно, это обобщённые характеристики, отражающие общую тенденцию развития, каждый ребёнок обладает своей уникальностью и своими особенностями.

Определения:

1. А) Дети активно играют во дворе в подвижные и сюжетно-ролевые игры.
Б) Дети много времени проводят за экранами различных гаджетов.
2. А) Дети могут красочно и образно описать, как они, например, ходили с родителями в парк.
Б) Дети могут немного рассказать про свой день рождения или ответить на простые вопросы.
3. А) Дети с завышенной самооценкой. Достаточно требовательные, настойчивые.
Б) Дети больше ориентированы на требования взрослых.
4. А) У детей повышенная потребность к восприятию информации, они стараются искать ответы на вопросы, используя разные источники.
Б) У детей соразмерно требованиям общества есть потребность к поиску нужной информации.
5. А) Дети могут с интересом и долго слушать сказки и рассказы.
Б) Дети при чтении им сказок часто отвлекаются, слабо прослеживают последовательность сюжетной линии.
6. А) Дети больше ориентированы на наглядность воспринимаемой информации.

- Б) У детей хорошо развито, как зрительное восприятие, так и слуховое.*
7. *А) Дети знают много способов налаживания отношений со сверстниками, придумывают множество мирилок, считалок.*
- Б) Дети часто теряются при возникновении сложностей взаимодействия со сверстниками, мало договариваются, не умеют принимать во внимание интересы другого.*
8. *А) Дети чаще проигрывают уже заданные сценарии мультфильмов, сериалов, книг.*
- Б) Дети могут сами придумывать интересный сюжет игры, разворачивают его во времени, детализируют.*
9. *А) Дети могут одновременно делать несколько дел, например, слушать сказку и строить из конструктора, внимание часто рассеянное.*
- Б) Дети могут долгое время осмысленно осуществлять определённую деятельность и возвращаться к ней снова и снова.*
10. *А) Дети ориентированы больше на быстрый результат, похожий на нажатие кнопки.*
- Б) Дети могут прилагать больше усилий и терпения для достижения своего результата.*
11. *А) У детей врожденное стремление к самореализации, к проявлению своей деятельной натуры.*
- Б) Дети больше ориентированы на те требования, которые предъявляет им общество.*
12. *А) Дети хотят быть равноправными партнёрами, хотят, чтобы их мнение также было значимым в семье.*
- Б) Дети больше подчиняются требованиям и указаниям взрослых.*
13. *А) Дети более чувствительны, возбудимы, эмоциональны, гиперактивны, тревожны.*
- Б) Дети менее возбудимы, более уравновешенны.*

Сейчас я разложу на две группы эти определения. И можно ещё раз подойти, прочитать, и увидеть определённую картину в развитии современного ребёнка. Современные дети мало играют в ролевые игры, мало фантазируют, значительно

хуже могут строить развёрнутые предложения. Они часто пытаются постигать смысл того, что делают, учатся ориентироваться в огромном потоке информации, больше заявляют о себе, показывают нам своим поведением, как важно, чтобы слышали их мнение. И в тоже время всё больше встречается проявлений гиперактивности, тревожности, инфантильности, рассеянного внимания.

Посмотрите, как хорошо видно некоторые дефициты в развитии детей. Например, когда мы сами больше предоставляем ребёнку зрительной информации. Сколько времени у ребёнка уходит на наглядный материал, включая различные гаджеты. Даже книжки покупаем с опорой на красочность картинок, и меньше даём возможности совместно поразмышлять, услышать что-то важное и смысловое в тексте, подобрать такие вопросы после чтения сказки, которые смогут «остановить» его поверхностное восприятие текста и переключение внимания, а заставят задуматься. Как часто дети играют с построением развёрнутого сюжета, используют активное воображение, насколько насыщена их игровая среда, как часто меняются игрушки, как быстро теряет ребёнок к ним интерес, или он может долго и разнообразно играть с небольшим набором игрушек.

Конечно, большое значение такого изменения в развитии наших детей имеют те требования современного социума, та среда, особенно информационная, которая заставляет их перестраиваться, вырабатывать новые адаптивные механизмы. И тем более дети, которые оказались в таких непростых условиях, с такой подвижной психикой ещё больше нуждаются в нашем внимании, поддержке, заботе, чувстве принятия, обретения опоры в семье.

Упражнение «Рисунок цветка»

Давайте вспомним сказку о Дюймовочке. Дюймовочка появилась из цветка, и он стал для неё первой обителью, которая стала словно поддержкой и опорой для её роста и развития. И я предлагаю вам сейчас нарисовать свой цветок с сердцевинкой и лепестками, и мы с вами сейчас попробуем заполнить лепестки цветка следующим образом. Напишите на каждом лепестке, что вы можете дать своему ребёнку в качестве поддержки, внимания, для его лучшей адаптации и развития в современном мире и что у вас уже хорошо получается для этого.

Например, это может быть время на совместное переживание (поделиться впечатлениями от мультфильма, спросить, что интересного было сегодня в саду, рассказать о своём дне, поделиться мнением о чём-то...). Это может быть совместная игра, традиция чтения книги, любые совместные мероприятия, семейные традиции, беседы об окружающем мире, простые обнимашки и просто проявления тепла и ласки. Просто слышать, что говорит вам ребёнок или просто радоваться при встрече. Спрашивать совета у ребёнка. Вспомните, то, что уже есть в вашем общении именно ваше, и просто зафиксируйте это ещё раз.

Если кто-то хочет поделиться, тем, что написал, можно по одному записанному лепестку озвучить. Это может помочь другим родителям, у которых есть затруднения.

А сейчас мы можем немного передохнуть от такого мозгового штурма и предлагаю вам подвигаться. Упражнения, которые я сегодня покажу, вы также можете проводить с детьми дома для снятия усталости и психоэмоционального напряжения.

Игра «Марионетки».

Необходимо поделиться на пары. Один участник будет марионеткой, другой кукловодом. Кукловод озвучивает свои действия, а марионетка выполняет, потом со словами «спектакль окончен», марионетка расслабленно опускает части тела, можно даже упасть на коврик. Команды могут быть такие: «поднять правую руку на уровне глаз, потянуть голову вверх, подняться на носочки, поднять правую руку ещё выше, немного поднять левую ногу, немного замереть и «спектакль окончен». Потом меняемся ролями. Ребёнок также становится кукловодом, а мама или папа марионеткой.

Игра «Ласковые лапки».

Необходимо подобрать несколько мелких предметов различной фактуры: кусочек меха, кисточку, вату, бусы, стеклянный флакон и т.д. Всё это раскладывается и надо сказать ребёнку, что по его открытой руке будет ходить «зверёк» и касаться ласковыми лапками. С закрытыми глазами надо угадать, какой «зверёк» прикасался к руке – отгадать предмет. Прикосновения должны быть поглаживающими, приятными. «Зверёк» может прикасаться к щеке, ноге, ладони. Потом можно поменяться с ребёнком местами. Можно сейчас попробовать поиграть.

А ещё поиграйте в игру **«Слепой мешочек».**

Пусть ребёнок опустит свою руку в мешочек и попробует, ощупав лежащий там предмет, узнать его и назвать. Сначала можно правой рукой, потом левой.

И в конце нашей встречи предлагаю вам подумать о том, насколько хорошо мы знаем своего ребёнка. Что он думает о себе, о взрослых, о том мире, где он живёт. Какие у него стремления, желания, какой день в своей жизни он запомнил лучше всего? Какие трудности у него возникают, что его особенно волнует и заставляет переживать? А что особенно радует и делает его счастливым?

Подумав об этом, что бы вы хотели у него спросить? О чём узнать? Какой задать вопрос?

И сегодня я приготовила для вашего совместного сопереживания и проживания несколько достаточно неожиданных, нестандартных, ярких вопросов, для ваших детей, которые были предложены детским психологом Екатериной Кес. Они помогут вам лучше узнать и понять, чем и как живёт ребёнок. Как развивается, чему учится, что начинает понимать. Можно возвращаться к одинаковым вопросам через определённый промежуток времени, чтобы увидеть, как меняется его мировосприятие, его внутреннее состояние. Это приблизительный список, добавляйте в него свои вопросы, расширяйте область ваших бесед с

ребёнком. Проводя такие беседы, у вас может получиться незабываемый, интересный и тёплый семейный вечер.

1. Легко ли быть ребенком?
2. Легко ли быть взрослым?
3. Где живут сны?
4. А когда ты не спишь, где они?
5. Почему люди читают книги?
6. Кем хочешь быть, когда вырастешь?
7. Если бы у тебя была волшебная палочка, чтобы ты сделал?
8. Каким должен быть лучший друг?
9. Как можно наказывать детей и за что?
10. Чему бы ты хотел научиться?
11. Почему люди болеют?
12. Как бы ты хотел, чтобы тебя баловали?
13. Хотел ли бы ты иметь брата или сестричку? Почему?
14. Твоя самая любимая игра? Как в нее играть?
15. Чего ты больше всего боишься?
16. Какой праздник ты любишь больше всего? Почему?
17. Почему люди обижаются? (Что может тебя обидеть?)
18. Что такое плохое и хорошее настроение?
19. Какой герой мультфильма (сказки) тебе нравится больше всего? Почему?
20. С кем тебе больше нравится дружить с мальчиками или с девочками? Почему?
21. Что ты любишь больше всего?
22. Что ты не любишь?
23. О чем мечтаешь?
24. Какая еда самая-самая вкусная на свете?
25. Что ты находишь удивительным в мире вокруг?
26. Что ты считаешь чудом?
27. Есть что-то такое, что ты не сделал и теперь жалеешь?
28. Что ты хочешь сделать в скором будущем?
29. От чего ты можешь заплакать?
30. Где тебе хорошо?
31. Что бы могли родители сделать для тебя, чтобы ты был счастливее?
32. Какой у тебя был простой день, не праздник, когда ты был счастлив?
33. Где лучше — когда едешь куда-то или дома?
34. Когда ты совсем один, то, что ты делаешь?
35. Чего тебе не хватает?
36. Если бы ты мог что-то поменять в нашей семье, то что?
37. За что ты обижаешься на родителей?
38. За что ты любишь родителей?
39. Если бы ты мог помочь каким-то другим людям, что бы ты сделал?
40. Каким ты видишь себя через 10 лет?

Занятие № 3

Задачи:

1. Познакомить родителей с принципами активного слушания.
2. Помочь родителям увидеть свои сильные стороны, в процессе воспитания.
3. Познакомить с игровыми приёмами, которые можно использовать в совместной деятельности с детьми дома.

Материалы и оборудование: карандаши, бумага, планшеты для бумаги.

Ход занятия:

«Здравствуйте, уважаемые родители! Я рада вас видеть на нашей третьей встрече тренинга «Поговори со мною, мама!». В конце нашего прошлого занятия я поделилась с вами примерами интересных вопросов, которые можно использовать в беседе со своим ребёнком. Удалось ли вам, используя эти или свои вопросы, создать атмосферу сопереживания, творчества, продуктивного диалога, были ли какие-то открытия про вас и вашего ребёнка, какие чувства возникали. Были ли трудности, может, что-то пошло не так, как вам бы хотелось? Есть ли желающие поделиться? Благодарю!

Сегодня, я предлагаю вам немного поразмышлять на тему: «Какая я мама сейчас?». Можете записать 3-4 определения.

На какой образ природы похоже ваше состояние. Это может быть гора, на которую ребёнку приходится постоянно взбираться, камень, о который он часто ранится, может цветочная поляна, где он может просто расслабиться и довериться. Сильный ветер, который может сметать всё на пути, солнце, как оно светит, ярко и обжигающе или ласково и тепло от него. Может быть, вы бурная или спокойная, размеренно текущая река. А может быть вы море, которое может выдерживать эмоции ребёнка, и ваши волны могут быть сильными или слабыми, но они просто бьются о берег и не причиняют вреда его душе, внутри вашего моря живёт невероятная родительская сила, потому, что с ней ребёнку защищено, комфортно и спокойно. А может у вас какой-то свой образ появился. И какой бы образ сегодня не пришёл вам, вы всегда можете трансформировать его из камня, горы или ветра, например в ласковое солнце или в сильное принимающее море и в этом ваша родительская сила и мудрость. И я точно знаю, что она есть у каждого из вас.

Игра «Копилка трудностей»

Очень часто с детьми на занятиях я играю в игру «Копилка трудностей», когда мы собираем «копилку трудностей» мальчика или девочки, которые ходят в детский сад. Дети говорят, что им трудно, например, засыпать в тихий час, или трудно тихо сидеть на занятии. Так мы делимся своими переживаниями и становимся в этом более спокойными, что, оказывается, так бывает, что всем людям бывает что-то трудно или сложно, особенно, когда они учатся чему-то новому. Но с этим можно как-то справляться и это переживать.

Мы можем сейчас также собрать такую копилочку. Попробуйте ответить на вопрос, что вам бывает трудно в воспитании вашего ребёнка или просто что-то трудно, может что-то из того, что вы не умеете, но хотели бы научиться? Обычно бывает так, что родители сталкиваются с очень похожими трудностями и это нормально.

Дома вместе с ребёнком вы также можете пообщаться на тему трудностей, спросить про его и поделиться своими, и попробовать поискать пути их преодоления и проживания. Для ребёнка очень важно видеть, что его родители реально видят его, видят его переживания, трудности, и такие беседы ещё один вклад в создание взаимного доверия и более конструктивного общения. Бывает, что ребёнку тяжело напрямую сказать родителям о своих трудностях, особенно если есть некоторая потеря доверия. Тогда вы можете проиграть это с игрушками. Например, вы играете мишкой. Пришёл как-то к вам мишка и говорит: «Ой, что-то у меня никак ничего не получается, я стараюсь, я стараюсь. И часто огорчаюсь от этого». А что у тебя не получается, что тебе трудно? И начинаете проговаривать за него. А у ребёнка может быть другая игрушка, тогда можно спросить: «А у твоего зайчика бывают какие-то трудности, есть что-то с чем он не справляется? Давай у него спросим?» Через игрушечных персонажей детям бывает легче выразить что-то своё важное и порой даже хорошо спрятанное.

Игра «Похвалилки»

А сейчас мы немного поиграем в «Похвалилки», дети очень любят такую игру, она помогает им, присваивая свои достижения, чувствовать себя уверенней, помогает повышать свою самооценку. Особенно, когда ребёнка хвалят его сверстники, а он ещё и может добавлять «...я знаю, а ещё я...».

Попробуйте сейчас увидеть свои успехи, достижения в воспитании своих детей или любые другие. Очень часто получается так, что мы больше ругаем себя, чем хвалим и благодарим за те усилия, которые осуществляем в своей жизни. Чаще видим недостатки, чем достоинства. А достоинств просто океан, каждый из вас невероятно ценен для нашей Вселенной и как мама и просто, как человек.

Вы можете начать со слов «Я умею... я могу... у меня получается...»

Хорошо, спасибо вам за вашу смелость!

Дома возьмите лист бумаги и запишите свои успехи в различных областях жизни, а ещё можно записать качества и черты характера, которые помогают вам оставаться «на плаву» в непростом порой деле взаимодействия с ребёнком или просто, на которые вы можете опираться в различных своих жизненных ситуациях. Например, можете записать «у меня хорошее чувство юмора» или «я умею радоваться мелочам», или «я хороший слушатель».

И это очень важно увидеть у себя эти достижения и качества, потому что мы очень часто себя обесцениваем, недооцениваем, а на самом деле в каждом из вас есть невероятный клад этого.

Игра «Солнечный зайчик»

Игра, которую я вам сегодня хочу предложить для домашнего использования с детьми, называется «Солнечный зайчик», она помогает расслабиться, снять напряжение, успокоится, создать доверительные отношения. Давайте, поиграем. Солнечный зайчик начинает своё путешествие. Он заглянул в тебе в глаза, говорите вы ребёнку, закрой их и дотронься ладошками до глаз. А теперь, посмотри, он побежал дальше по лицу, нежно погладь его ладонями: на лбу, носу, ротике, щёчках, на подбородке. И я тоже поймаю солнечного зайчика на твоём лице и дотронусь ласково до щёчки. Давай погладим его ласково, чтобы не спугнуть. Теперь он прыгнул на голову, лови его аккуратно, ой посмотри, кажется, зайчик прыгнул на мою голову, надо его поймать. А теперь я его вижу на твое шее, руках, ногах... Ой и на моей руке теперь солнечный зайчик. А вот он забрался на твой животик, погладь животик. Солнечный зайчик не озорник, он нас любит, относится ласково, мы его погладим и подружимся.

А теперь, предлагаю вам послушать два ответа родителя на одну и ту же фразу ребёнка.

Фраза такая: «Сегодня в садике Рома сломал мою машинку и даже не извинился. Я не буду с ним больше дружить и вообще не хочу завтра идти в садик».

И вот два ответа родителя:

1. *«Да, перестань, подумаешь машинка, ничего страшного, нельзя из-за этого сориться. Завтра идём в детский сад, это не обсуждается даже, другую тебе купим машинку».*
2. *«Я слышу, что ты очень расстроился, что сломали твою машинку и рассердился на Рому. Меня бы тоже разозлило, если бы сломали мою вещь и даже не извинились. Я думаю, что в садик идти всё-таки надо, но завтра ты можешь сказать Роме о том, что ты рассердился, что он сломал машинку и даже не извинился. И что, если он будет так поступать, то ты не сможешь делиться с ним игрушками».*

Какой ответ вам слышится более поддерживающим, какой ответ родителя поможет ребёнку справиться со своими эмоциями, а не уйти ещё больше в «глухую оборону»? Да, в первом ответе есть момент обесценивания чувств ребёнка, и вот тогда и рождается внутреннее состояние «я не буду ничего говорить, они меня всё равно не поймут».

Техника активного слушания

Во втором ответе родитель использовал технику активного слушания. Активно слушать ребёнка – значит «возвращать» ему в беседе то, что он вам поведал, при этом обозначив его чувство. Активно слушая, родитель легче справляется с капризами, упрямством, другими агрессивными проявлениями своего ребёнка. Родитель, становится таким исследователем, он пытается увидеть какое чувство сейчас у ребёнка, пытается понять его внутреннее состояние и

проговорить это состояние за ребёнка. Родитель помогает прожить состояние вместе с ребёнком, обозначает его, возвращает ему своё видение ситуации, но с учётом некоей потребности ребёнка. Учитывается и решение взрослого, как можно реагировать, если есть определённые правила и возможности.

Сейчас мы немного потренируемся. Я буду зачитывать вам фразы, и мы попробуем поискать те ответы, которые помогут увидеть ребёнку, что его понимают, поддерживают, помогают справиться с ситуацией. А в некоторых ситуациях, помогая пережить чувство, например, огорчение или разочарование, в тоже время суметь не пойти на поводу у ребёнка, а сказать своё твёрдое нет, если нарушается правило или заранее оговорённые условия.

Ситуации и фразы:

1. *«Я не хочу больше, играть с Машей, она меня ударила». «Я вижу, тебе было неприятно, и ты разозлилась на неё».*
2. *«Я не хочу завтра идти в детский сад». «Ты не хочешь идти в детский сад. У тебя что-то случилось? Я вижу, что ты расстроен».*
3. *«Не буду надевать эту шапку». «Тебе не нравится эта шапка?»*
4. *«Я не хочу идти домой». «Я вижу, что ты злишься, что нам надо уходить со двора, но мне ещё надо успеть приготовить обед и мы не можем сегодня задержаться»*
5. *«Не выключай телевизор». «Я знаю, что ты любишь смотреть мультфильмы, но к сожалению время просмотра закончилось и надо идти обедать».*
6. *«У меня сегодня не получилось сделать красивую аппликацию в садике» - «Тебя это огорчило?»*

Эта техника помогает внимательней рассмотреть, что происходит с ребёнком, и как можно попробовать вместе найти какое-то решение. Но если в конечном итоге нужно будет сделать то, что ребёнок не очень-то и хотел, родителю придётся быть более твёрдым. Вы можете разобрать ситуацию с шапкой, но быть твёрдым в том, что другой нет, а выходить из дома надо. Вы можете посочувствовать с утерянной машинкой, но не стараться сразу же бежать покупать новую.

Игра «Зеркало».

Дети очень любят игру, где надо повторять за другими детьми или взрослыми его движения. Попробуйте поиграть в эту интересную игру дома. В этой игре можно попробовать себя и в роли ведущего и в роли ведомого. А ещё потренировать внимание, выразить своё состояние, побыть более раскрепощённым, творческим, уверенным. Она называется «Обезьянки» или «Зеркало». Ребёнок начинает смотреться в «зеркало», которое повторяет его движения, жесты, мимику. Родитель может сначала побыть «зеркалом», а потом ребёнок или наоборот. Если идёт показ какого-то животного, например, то «зеркало» должно отгадать. Здесь много вариантов для экспериментирования. Можно просто повторять любые движения, можно изображать кого-то, показывать

разные настроения, проводить творческие эксперименты – фантазии на целые сюжеты. Предлагаю сейчас разбиться на пары и немного поиграть в эту игру.

Рефлексия участников тренинга в конце занятия.

В конце нашей встречи я предлагаю вам такое домашнее задание. Очень часто мы, родители, видим больше недостатки наших детей, они словно больше проявляются для нас, и слабо замечаем их достоинства и сильные стороны. Часто мы, сравнивая достижения своего ребёнка с другими детьми, делаем выводы не в его пользу, забывая, что он идёт по своему индивидуальному пути развития и очень важно видеть ребёнка не в сравнении с другими, а в сравнении с ним же вчерашним, отмечая все его старания, его пусть маленькие, но победы. Сомневаясь в результатах своего ребёнка, родители часто говорят, про то, что не получается у ребёнка, что он не так сказал, не так выполнил, словно он не соответствует какой-то норме или программе. Как-будто сын или дочь не дотягивает до чего-то, и в нём есть изъян. Так давайте просто помнить, что каждый ребёнок индивидуален, идёт по своему пути развития, и у него всегда есть только его достижения. И пусть они не такие большие, как у других детей, как нам может показаться, но эта вера в своего ребёнка, наша поддержка даже его маленьких шагов вперёд даст ему безграничную уверенность, смелость, силу в своих проявлениях.

Можно найти какую-нибудь интересную коробочку или уже готовую шкатулку. И вот в эту волшебную шкатулочку достижений, можно и так назвать, складывайте свои записочки про то, что вам хотелось бы отметить в ребёнке хорошее, его маленькую победу, его освоенное умение, его проявленное качество. Например, можно записать Маша внимательная, аккуратная, приветливая, старательная, трудолюбивая или аккуратно сложила свои вещи, сама застегнула курточку, очень аккуратно раскрасила цветок. Отмечайте то, что сегодня стало немного лучше, чем вчера, это покажет ребёнку, что вы замечаете его усилия, старания, что вы видите, как он старается, как ему порой трудно и особенно важно, если мама или папа видят это. Сравнить надо только с ним же вчерашним, но не с другими, и из хорошего. И даже если сегодня вышло хуже, чем вчера, в этом нет ничего страшного, у всех бывают ошибки, бывает усталость, разные эмоциональные переживания и много других причин, когда бывают шагжки назад. Главное, чтобы траектория общего движения развития всегда была только в положительном ключе, и вела ребёнка к его личной успешности. Он старается соответственно своей природе и радуется своим успехам!

Такая шкатулочка поможет ему лучше осознавать себя «Я какой?». Это его ценность, его внутреннее определение самого себя и вот поэтому так важно нам отмечать именно те качества и действия, которые помогут ему в самой лучшей реализации себя.

Есть старый советский мультфильм про котёнка «Как стать большим». Котёнок там говорил: «Опять ничего не получается!» - Ну и пожалуйста! Ну и не нужно! Ну и не очень-то мне нужно! И все говорили ему, а ты

куда, ты ещё маленький. И он очень хотел стать большим. Посмотрите этот мультфильм вместе со своим малышом.

Мы заканчиваем сегодняшнее наше занятие, до следующей встречи!

Занятие № 4

Задачи:

1. Познакомить родителей с приёмами эффективного общения с детьми.
2. Познакомить с игровыми приёмами, которые можно использовать в совместной деятельности с детьми дома.

Материалы и оборудование: карандаши, бумага, планшеты для бумаги.

Ход занятия:

«Добрый вечер, уважаемые родители! Я рада вас видеть на нашем четвёртом, последнем занятии тренинга «Поговори со мною, мама!». Как прошёл у вас этот месяц? Удаётся ли вам играть с детьми в игры, которые я вам показываю? Были ли беседы на тему неожиданных вопросов, может что-то особо запомнилось? Может у кого-то получилось при общении с ребёнком отвечать, используя активное слушание, замечать чувства и переживания ребёнка? Сегодня я вам покажу ещё приёмы, которые можно использовать в общении с детьми. А в начале нашей встречи мы проведём следующее упражнение.

Упражнение «Хлопнули все те, кто....»

Я буду говорить определённые фразы, если они вам подходят по своему содержанию, необходимо будет хлопнуть. Итак, хлопнули все те, кто родился летом. Хлопнули все те, кто вчера читал ребёнку книгу. Хлопнули все те, кто уже знает, что будет вечером на ужин. Хлопнули все те, кто домашние обязанности взваливает только на себя. Хлопнули все те, кто умеет сам себя порадовать и т.д. Замечательно! Мы опять можем обнаружить, что в чём-то мы отличаемся, но сколько общего есть у нас с вами.

Рисование не рабочей рукой.

А теперь предлагаю написать левой рукой, если вы правша, фразу «Я люблю своего ребёнка». Какие у вас ощущения, когда вы выполняете новую непривычную задачу. Возникают некоторые затруднения и обычно усилий надо прилагать больше. А у наших детей таких задач очень много, например, когда осваивают что-то новое, учатся кататься на велосипеде, учатся выводить новую цифру, учатся работать по клеткам, складывают буквы в слова и т.д.

А теперь нарисуйте левой рукой разные абстрактные линии, поищите очертание какого-нибудь предмета и раскрасьте его тоже левой рукой. Это тоже опыт освоения новой задачи, а ещё вы можете порисовать также с ребёнком дома. Он будет рисовать своей рабочей рукой, а вы не рабочей. Или, когда ребёнок

учится писать цифры или буквы, пишете вместе с ним на своём листе, но левой рукой. Вы можете сказать: «Я тоже сегодня буду учиться писать буквы своей левой рукой, я ведь никогда не писала ей, и мы вместе будем стараться, чтобы у нас получалось правильно и аккуратно».

Техника эффективного общения: «Я – сообщение»

В прошлый раз мы разбирали, как приём активного слушания помогает строить диалог с ребёнком, снижает градус напряжения, помогает справиться с конфликтом, помогает обрести ребёнку некое удовлетворение в моменте того, что его услышали и поняли. И сегодня я хочу обратить ваше внимание на тот момент, что чаще всего обращаясь к ребёнку, мы говорим с позиции «Что ты сделал», «Как ты так поступил», «Как ты выглядишь» и т.д., порой это может выглядеть как нападение, как обвинение, как порицание. «Ты опять не заправил постель», «Ты почему не помыл руки?», «Почему у тебя такая грязная рубашка?».

А сейчас мы попробуем построить сообщение так, чтобы оно было не про характеристику ребёнка или его поведение, а про наши чувства, переживания, отношения по поводу ситуации. Обращаясь таким способом к ребёнку, мы обучаем и его разбираться и понимать, как, то или иное поведение вызывает у других людей определённые эмоции и чувства, и если придётся встретиться с последствиями такого поступка, то тогда ребёнку будет понятнее, что происходит, его эмоциональный фон будет более спокойный.

«Я вижу, что у тебя сегодня получается лучше», «Меня это радует», «Я вижу, что ты расстроился из-за этой машинки, мы можем вместе подумать, как исправить ситуацию», «Меня очень огорчает, когда я вижу постоянно разбросанные игрушки в твоей комнате», «Давай подумаем, как это сделать вместе», «Я вижу, что ты не хочешь это делать, как я могу тебе помочь», «Как хорошо, что ты пытаешься разобраться сам».

Используя так называемые «Я-сообщение», вы можете сказать не только о тех чувствах, которые вызывает у вас та или иная ситуация, но и сообщить просьбу или последствия по данной ситуации. «Когда я вижу, постоянно разбросанные игрушки, меня это очень огорчает и расстраивает, и я была бы рада, если бы куколочки и мягкие игрушки ложились спать в своём уголке, или мне придётся сделать им уголок в своей комнате, но тогда ты не сможешь в них играть».

Ситуации.

Давайте разберём следующую ситуацию:

«Ребёнок пришёл из детского сада в плохом настроении, ничего не хочет, плохо идёт на контакт». Как поступить родителю? Обычно мы спрашиваем так, например: «Ты почему такой грустный?» Есть дети, которые могут ответить, а есть дети, которые могут уйти от ответа, скажут, что не грустные и диалога не состоится.

Если мы попробуем построить своё обращение через своё видение и переживание, то взрослый может сказать: «Я вижу, у тебя сегодня расстроенное

настроение. А мне хотелось бы сегодня поиграть с тобой в конструктор. Тебя что-то огорчило в детском саду? Может что-то произошло, я могу тебя внимательно выслушать, и мы вместе попробуем разобраться в ситуации».

Ситуация:

«Ребёнок потерял любимую игрушку и очень расстроен, как мы можем поддержать его, проявив внимание к его маленькому горю».

Как стоит поступить родителю?

Взрослый может просто присоединиться к чувствам ребёнка и сказать: «Я вижу, ты очень расстроен этой потерей, для тебя это действительно грустно и печально. Мы можем вместе подумать, где её ещё можно поискать».

Какая форма обращения больше вызывает отклика и желания поделиться своими чувствами?

Используйте «Я-сообщения» и когда обращаетесь к ребёнку с похвалой, с радостными чувствами. Не ограничивайтесь только словами «Молодец», «Умница». Например,

«Я вижу, как ты строишь свою башню, она получается у тебя очень интересная по форме и высокая».

«Меня очень порадовало, что сегодня у тебя домик на рисунке получился ещё более ровным и красивым».

«Это замечательно, что ты сам пытаешься собрать картинку из такого большого количества пазлов»....

«Я рада, что ты так старался, и у тебя получилось».

Предлагаю сейчас вспомнить любую затруднительную ситуацию, вопрос, просьбу, замечание, с которыми вы обращаетесь к ребёнку, и мы попробуем сейчас сформулировать это, через «Я – сообщения».

Спасибо, уважаемые родители!

Игра «Снежный ком».

А сейчас мы поиграем в игру «Снежный ком», которая развивает память и мыслительные процессы, используйте её при общении с ребёнком дома.

«В магазине я купила лук». Второй участник повторяет моё название и добавляет свое – лук и морковь, третий уже говорит три названия и так далее. Давайте попробуем.

Можно использовать различные вариации. «В зоопарке мы увидели...», «В огороде у бабушки растут...», «В мебельном магазине мы купили...». Игра позволяет также подбирать названия из одной лексической темы, например овощи, фрукты, мебель, дикие и домашние животные и т.д.

В общении с детьми очень важно давать им возможность почувствовать себя значимыми в семье, почувствовать, что они тоже имеют мнение, с которым считаются, для них очень важно, что родители прислушиваются к ним. Детям с маленького возраста важно чувствовать себя включёнными в выборы, в принятие решения, чувствовать, что вы с ними считаетесь. Важно чувствовать себя важными, принятыми, компетентными. Это даёт возможность чувствовать свою внутреннюю силу и уверенность.

Чаще спрашивайте у ребёнка «А какое твоё мнение, что ты думаешь по этому поводу, что тебе нравится». Там, где есть возможность предлагайте ребёнку выбор. Но бывает и так, что выбора практически нет, а всё равно его можно сделать.

Техника «Выбор без выбора»

Очень часто наши дети не соглашаются на что-то, проявляют упрямство там, где уже установлены определённые правила и вроде бы нет выбора, но и в этих ситуациях, чтобы сгладить напряжение можно предоставить ребёнку определённый выбор без выбора.

Предлагаю проиграть в разных родителей. Сначала это будет родитель, который обращается достаточно категорично, что ему надо сделать. Например: «Иди чисти зубы, быстро убери за собой игрушки, выключи телевизор, иди ложись спать...»

Во втором случае мы попробуем также подвести ребёнка к ситуации, где ему надо что-то сделать, но оставляем за ним право выбора, предлагая два варианта.

«Ты хочешь сначала почистить зубы, а потом умываться? Выбирай, что ты хочешь больше, сначала убратся, а потом мне помочь или наоборот». «Сначала ты хочешь надеть шапку или ботинки?»...

Попробуйте сформулировать свои варианты.

Техника «Альтернативный выбор»

И ещё такой приём для вас, уважаемые родители. Если вы что-то запрещаете ребёнку, поищите пожалуйста альтернативный вариант решения ситуации, ведь ситуаций, где действительно нет альтернативы не так и много. Например, «Здесь прыгать нельзя, можно поскользнуться, попрыгай вот там». «Шуметь нельзя так громко, уже поздно, но можно ещё поиграть в более тихие настольные игры». «Не надо бегать по поликлинике, но мы можем немного порисовать сейчас».

Игра – ассоциации «Если бы я был...»

Предлагаю поиграть в игру «Если бы я был...». Предлагайте свои варианты. Если ли бы я был цветком, то это был бы...». «Если бы я был деревом, то это был бы...». «Если бы я был героем мультфильма, то был бы...». «Если бы я был состоянием погоды, то сегодня это было бы...» и т.д.

Играя в эту игру с детьми дома можно увидеть, с какими образами ребёнок себя ассоциирует, какое у него настроение, состояние... В каждой новой игре ребёнок может выбирать разные ассоциации, в зависимости от его состояния на сегодняшний день.

Подходят к завершению наши тематические встречи. Может кто-то хочет поделиться тем, как помогают вам в общении со своим ребёнком те игры и приёмы, которые мы с вами осваивали на наших занятиях? Поделиться своими чувствами и мыслями в конце нашего тренинга.

Благодарю, вас!

А в конце нашего занятия мне бы хотелось поделиться с вами списком поддерживающих и вдохновляющих фраз, составленных детским психологом Екатериной Кес, которые помогут сделать ваше общение с ребёнком более доверительным, тёплым и близким. Подобрать фразы, кроме фраз «Молодец! Умница!, Хорошо!...» родителям порой бывает сложно, чтобы по-другому выразить свою поддержку. Эти фразы можно менять на свой лад, по-своему усмотрению, как вам удобнее и привычнее. Последовательность не важна. Эти фразы помогут почувствовать ребёнку, что вы его любите, понимаете и принимаете, верите в его силы и поддерживаете его.

Покажите веру в ребенка

"Я тебе доверяю".

"Я в тебя верю".

"Я уважаю твоё решение".

"Это непросто, но у тебя обязательно получится".

"Ты всё верно делаешь".

"Ты всё правильно понимаешь".

"Как у тебя это получилось?"

"Научи меня, как это у тебя получается".

"Ты делаешь это лучше, чем я".

"У тебя получается это лучше, чем у меня".

Обратите внимание на его усилия и старания

"Я вижу, ты очень много труда вложил в это".

"Я вижу, как сильно ты старался".

"Ты так потрудился над этим, и вот как здорово получилось!"

"Получается очень здорово!"

"Могу представить, сколько времени на это ушло!"

"Представляю, как долго ты старался, чтобы это получилось!"

"Сколько же пришлось придумывать, чтобы такое получилось!"

"Твои труды привели к хорошему результату!"

Поблагодарите за время, проведенное вместе

"Я очень ценю время, которое мы с тобой проводим вместе".

"Я с нетерпением жду, когда мы сможем снова поиграть завтра".

"С тобой очень интересно".

"Мне очень понравилось, как мы поиграли".

"Я рада, что ты дома".

"С тобой очень интересно и приятно играть".

Помогите ему самому оценить свой результат

"Что ты сам думаешь об этом?"

"Представляю, как тебе самому приятно!"

"Что тебе здесь самому больше всего нравится?"

"А как ты сам думаешь?"

"А что ты сам думаешь об этом?"

"А как тебе самому кажется?"

"А тебе самому как бы хотелось?"

Благодарите за помощь и вклад

"Спасибо больше тебе за то, что ты... (за конкретное дело)".

"Спасибо за то, что ты сделал".

"Спасибо большое за твою помощь".

"Спасибо за твое понимание".

"Это очень большая помощь для меня, спасибо".

"Ты мне так хорошо помогаешь!"

"Благодаря тебе я все закончила быстрее".

"Благодаря тебе у нас теперь так чисто".

Опишите, что видите

"Вот это да! Комната чистая!"

"Ух ты! Постель застелена!"

"Какие яркие краски ты используешь!"

"Я вижу, что ты очень постарался!"

"Я вижу, что ты сам убрал со стола!"

Опишите, что чувствуете

"Я очень люблю заниматься и играть с тобой".

"Я так рада, когда ты дома".

"Я чувствую, что мы с тобой, что мы друг друга хорошо понимаем".

"Мне очень приятно, когда ты так говоришь".

"Я так счастлива, что ты у нас есть".

"Мне очень приятно, когда ты мне помогаешь".

Уважаемые родители, благодарю вас за участие и активную работу в нашей родительской гостиной! До новых встреч!

Используемая литература:

1. Эмоциональный интеллект ребёнка. Практическое руководство для родителей/ Джон Готтман, Джоан Деклер; пер. с англ. Г.Федотовой. – М.:Манн, Иванов и Фербер, 2015
2. Гиппенрейтер Ю.Б. «Общаться с ребёнком. Как? – М.: АСТ: Астрель, 2007
3. Юрчук Е.Н. Эмоциональное развитие дошкольников. Методические рекомендации. – М.:ТЦ Сфера, 2008
4. Широкова Г.А. Развитие эмоций чувств у детей дошкольного возраста. Ростов н/Д: Феникс, 2005
5. Андреева А.Д. Современный дошкольник – Психолог в детском саду. 2010г. № 2 стр. 3-17
6. Горлова Н.А. Современные дошкольники, какие они? - Обруч, 2009г., №1.