

Занятие с элементами тренинга

«Эффективные формы и методы формирования психологической культуры родителей в условиях современного образовательного пространства»

О. Н. Маголина,
педагог-психолог высшей категории
СШ № 10 имени С.Ф. Рубанова г. Слуцка

Занятие разработано с использованием элементов тренинга. Психологический тренинг – это тренировка души, разума, тела. Человек усваивает 10% того, что слышит, 50% того, что видит, 90% того, что сам делает. Это возможность донести до родителей, опираясь на знания психологии.

Заявленная тема, бесспорно, актуальна. Особенностью современного общества является разрушение старых традиций и условностей и потеря ранее существовавшей определенности. С экранов телевизоров потоком идет информация о насилии и вседозволенности, употреблении алкоголя и наркотиков. Телевидение фактически снимает табу со всех тем, нарушает социальные нормы и запреты, касающиеся интимных отношений между мужчиной и женщиной. Вызывает тревогу поворот к бездуховности, утрата стойких принципов и критериев оценки происходящего, потеря веры в высокие идеалы общества. Отсутствие стойкой жизненной позиции и низкая правовая культура ведут к духовному и правовому нигилизму. Современный темп жизни, вызывая постоянную занятость, искажает характер нормальных взаимоотношений родителей и детей: время общения уменьшается до минимума; содержание взаимоотношений в семье обедняется и сводится к контролю; отсутствует полезная совместная деятельность; дети испытывают дефицит теплоты и внимания к себе. С развитием современной культуры существенно изменились традиции семейных отношений, содержание отцовских и материнских ролей, распределение обязанностей, взаимоотношения между детьми и родителями. А это значит, что представления о воспитании детей в семье, здоровом образе жизни преломляются. Семья должна быть объектом постоянного психолого-педагогического внимания, поскольку именно в ней начинается социализация личности, осуществляется передача опыта, накопленного человечеством, закладываются основы трудовых навыков, нравственных принципов, норм поведения, понятия о здоровом образе жизни.

Цель: развитие у родителей психологической культуры в условиях современного образовательного пространства.

Задачи:

1. Способствовать анализу родителями своего поведения в семье;
2. Содействовать укреплению семьи в вере в свои силы, желании добиться успеха в решении проблем в воспитании детей, в сотрудничестве с психологом.

3. Развивать способности семьи решать свои проблемы самостоятельно.

Целевая аудитория: родители.

Рекомендуемое количество слушателей: 15-20 человек.

Оборудование и материалы: ладошки, вырезанные из бумаги (по количеству участников), бланки для игры “Жизнь с риском” (по количеству участников), листы бумаги формата А 4 (по количеству участников), ручки, мяч.

Продолжительность зависит от количества участников: 45 минут – 1 час 30 минут

Ход занятия

За день до рождения ребенок спросил у Бога:
"Я не знаю, что я должен делать в этом Мире".

Бог ответил: "Я подарю тебе Ангела,
который всегда будет рядом с тобой".

"Но я не понимаю его язык"

"Ангел будет учить тебя своему языку.

Он будет охранять тебя от всех бед"

"А как зовут моего ангела?"

"Неважно как его зовут..."

...ты будешь называть его: МАМА...

Психолог. Добрый день, уважаемые родители. Я благодарю вас за то, что вы нашли время и пришли сегодня.

В ходе работы нам предстоит друг с другом общаться, поэтому просьба ко всем участникам подписать и прикрепить визитки-бэйджики, чтобы все знали, как к вам обращаться.

Наше занятие – это возможность в интерактивной форме освоить важные аспекты в воспитании детей опираясь на знания психологии.

Упражнение «В детстве я мечтал ...»

Участникам по очереди предлагается мяч со словами «В детстве я мечтал ...». Необходимо продолжить предложение.

Упражнение способствует погружению участников в детское эго-состояние (интерактивный способ почувствовать потребности ребенка).

Упражнение «Рассуждение»

Участникам по очереди (по желанию) предлагается ответить на вопрос: “Кто может сказать, что такое семья?”.

В стенах своего родного дома ребенок проходит первую жизненную школу. Семья – его опора, защита, любовь. Дети счастливы только в счастливой семье.

Недаром в Конвенции о правах ребёнка, в документе строгом и официальном, записано, что ребёнка в семье должна окружать «атмосфера любви, счастья и понимания». Пока ребёнок не окреп, не созрел, не получил первого жизненного опыта, он не может жить без семьи. В Конвенции написано: «Ребёнок, ввиду его физической и умственной незрелости,

нуждается в специальной охране и заботе». Это помощь в первую очередь должна приходиться от самых близких людей – от родителей.

Семья может быть маленькой свободной республикой, а может быть суровой империей. В жизни можно многое сменить – работу, школу, место проживания. А вот семья не меняется, как не меняется мама – основа семьи.

Счастливая семья – главная опора благосостояния ребёнка. Старая поговорка говорит: «Мой дом – моя крепость». Отчего бы детям не переделать её на свой лад: «Моя семья – моя крепость»?

Семья не только поит, кормит, одевает ребёнка. Она помогает ему расти, развиваться, взрослеть. Матери готовят из дочерей будущих матерей, отцы воспитывают в сыновьях настоящих мужчин.

Семья для родителей — это великий труд, который нельзя отложить или забросить, уйдя в отпуск, но наградой тому — счастье!!!

Упражнение «Детская ладошка» (авторское)



У каждого из вас в руках ладошка из бумаги. Давайте сейчас представим, что каждый пальчик – это один из аспектов здоровья и благополучия ребенка. Каждый раз, когда я буду называть очередной аспект, прошу вас загибать палец на бумажной ладошке.

Информация для ведущего. Основные аспекты: биологический, психологический, социальный (общественный), духовный, интеллектуальный (ведущий трактует каждый аспект).

Основные аспекты:

Биологический

Биологическая сфера – физическое здоровье человека:

- Организация правильного питания
- Отказ от вредных привычек (алкоголь, курение и т.д.)
- Занятия спортом
- Закаливание
- Личная гигиена

Психологический

Психологическая сфера – это чувствительный и эмоциональный отклик человека на события происходящие в его жизни.

Психика (от др.-греч. ψυχή «душевный, духовный, жизненный»), психология - наука о душе. Душевное состояние + эмоциональный контроль (способность распознавать, понимать, контролировать свои эмоции)

Социальный (общественный)

Социальная сфера – то, как человек контактирует с другими людьми, это общение и взаимоотношения с социумом.

Будучи по своей природе социальными существами, все мы, так или иначе, обусловлены влиянием общества на нас. Это место, где мы родились. Это семья, страна, город, культура, в которой мы живем. Это друзья, окружение, одноклассники, друзья, коллеги. Т.е. окружение влияет на выбор.

Духовный

Духовная сфера – это система ценностей человека, его установки и убеждения, его морально – нравственные взгляды и принципы + духовное самочувствие. Это способность человека четко понимать свои жизненные ценности и ставить конструктивные цели. В первую очередь оценивается именно стремление к их реализации.

У каждого из нас есть духовные потребности:

- Потребность в единении и причастности к чему-то большему
- Потребность в вере в чудо, в существование непознанного, в наличие

Высшего разума

- Потребность следовать голосу совести
- Потребность в наличии смысла жизни и определяющих его ценностях
- Потребность в нравственных нормах
- Потребность в бескорыстии
- Потребность в творческой деятельности
- Потребность в красоте

Интеллектуальный

Интеллектуальная сфера – анализ полученной информации, принятие решения, контроль.

Возможность человека максимально полезно использовать свои знания в различных жизненных обстоятельствах и также способность постоянно их пополнять с помощью различных источников информации.

Эти аспекты не могут существовать сами по себе и действуют в совокупности. Среди них может быть доминирующий, который считается приоритетным для этого ребенка или в конкретной семье, но нет главного!

А теперь попробуйте разгладить пальчики, чтобы не осталось следа от сгибов. Получилось? Родительские ошибки могут оставлять шрамы не только на теле ребенка, но и в его детской чистой душе.

Я не случайно выбрала для выполнения упражнения рисунок детской ладошки с сердечком внутри – это символ той безусловной любви, с которой ваши дети пришли к вам в этот мир.

(Обсуждение.)

Игра «Жизнь с риском»

Участникам раздаются бланки и предлагается написать:

- ☉ Самое заветное желание
- ☉ То, чем вы любите заниматься
- ☉ Самый значимый, близкий человек
- ☉ Лучший друг
- ☉ То, что вы наиболее цените из всего материального

А потом планомерно, со словами “Но жизнь бывает к нам несправедлива, и вам придется пожертвовать тем, что наименее значимо в вашем списке” участникам предлагается по одному вычеркнуть четыре из пяти наименее значимых пунктов, то, с чем они готовы расстаться без особого труда.

По опыту могу сказать, что в 99% случаев в бланке остается “Самый значимый, близкий человек – ребенок, дети”.

Обсуждение. Так почему своим собственным детям мы уделяем так мало внимания и оно чаще всего сводится к трем дежурным вопросам: “Ты поел? Что получил? Уроки сделал?”

Упражнение-релаксация «Молодой саженец»

Я попрошу вас сесть поудобнее. Спину лучше держать прямо, а ступни поставить на пол, чтобы чувствовать себя устойчивее. Если хотите, закройте глаза и в течение примерно полминуты постарайтесь сосредоточиться на своем дыхании. Дышите медленно и глубоко...

Молодой саженец привязывают к подпорке. Она нужна саженцу для защиты – он держится за нее всякий раз, когда поднимается сильный ветер, который может согнуть или даже сломать молодое деревце. Благодаря подпорке саженец растет и постепенно начинает стремиться к независимости. Со временем ему начинает казаться, что он большое дерево, и он бросает вызов ветру и старается оттолкнуть от себя подпорку. Подпорке при этом изрядно достаётся, но она продолжает твердо стоять на месте.

Когда ствол деревца становится достаточно прочным, садовник немного ослабляет привязь и дает деревцу возможность расти дальше. А в один прекрасный день он и вовсе убирает подпорку. Дерево остается наедине с собой, но к этому моменту оно уже успевает пустить глубокие корни. Ему нечего бояться. Оно уже может стоять без посторонней помощи.

Так же, как и этому дереву, для того, чтобы расти и развиваться, детям нужны ощущение безопасности и твердые ограничения. Мы даем им ощущение безопасности, создавая любящую семью, где их всегда готовы выслушать и поддержать. Мы устанавливаем твердые ограничения, объясняя им, почему мы поступаем так или иначе, и делаем это с любовью.

Упражнение «Солнце любви»

Каждый участник рисует на листке бумаги солнце, в центре которого пишет имя значимого человека. На каждом лучике солнца необходимо перечислить все прекрасные качества этого человека.

Затем все участники демонстрируют свое «солнце любви» и зачитывают то, что написали.

Предлагаю вам взять это солнышко домой. Пусть теплые лучики его согреют сегодня атмосферу вашего дома.

Обсуждение.

Вариант выполнения упражнения: родителям предлагается выбрать один из рисунков солнца, предложенных специалистом. Можно обсудить, почему было выбрано именно это изображение. Тогда это упражнение может стать и диагностическим.

Рефлексия. Подведение итогов занятия.