

Тренинг для родителей

Разработала:
старший воспитатель
МАДОУ детский сад №51
Т.А. Ситникова

Игра «Парашют»

Участники стоят или двигаются по кругу. Ведущий с помощником дает команды, поднимая игровой парашют (может быть полотно ткани) вверх – пробегают под парашютом те, например кто любит кататься на лыжах; затем те, кто любит кататься на санках; кто писал письмо Деду Морозу; у кого радостное настроение и т.д.

Ведущий:

- Воспитать счастливого, уверенного в себе ребенка – мечта всех родителей.

Почему же отношения у них часто не складываются? Возможно, проблема в чрезмерной опеке, строгих требованиях, неумении слушать и слышать ребенка. Сегодня мы попробуем найти ответы на эти вопросы.

Зачастую родители и воспитатели, делая замечания малышам в опасных для их жизни ситуациях, используют неверную тактику. Вместо того чтобы сказать ребенку, что нужно сделать, родители говорят ему, что делать не надо.

В результате ребенок не получает нужной информации, а слова взрослого провоцируют его делать наоборот (Например: Что будет делать ребенок на слова: «Не приходи к телевизору!»). Ответы родителей.

Игра «Надежные запреты»

Примеры:

- Нельзя переходить улицу на красный свет/ Нужно переходить улицу только тогда, когда светит зеленый огонек светофора

- Не спеши во время еды/ Будем есть не торопясь

- Не кричи так громко/ Будем разговаривать тише

- Не рисуй на стене/ Рисуй на бумаге

Придумайте сами несколько примеров.

Ведущий:

- Почему мы делаем запреты? Устанавливайте правила и границы дозволенного, в том числе и наказания. Ребенок должен понимать, что в жизни есть не только «хочу», но и «надо». Он должен руководствоваться не только своими желаниями, но и желаниями и потребностями других членов семьи. Будьте последовательны и строги в своих требованиях, иначе слезы и истерики будут способом добиться своего. Ребенок быстро распознает, что значат мамины угрозы: пустые слова или их следует сразу выполнять – поэтому не угрожайте ребенку и не шантажируйте его («Если ты...., то.....»). прежде чем что-то запретить, решите, готовы ли вы спокойно вынести каприз.

- Очень часто из-за них мы попадаем в эмоциональную ловушку и идем на поводу у детей, о чем потом часто сожалеем. Как говорил Карлсон Мальшу: «Спокойствие, только спокойствие!». Поэтому возьмите тайм-аут – «Я сейчас не буду с тобой разговаривать», «Посиди, успокойся» - во время которого посчитайте до 10 или примените методику глубокого дыхания, или выполните упражнение «Лифт». Все эти приемы вы также можете предложить ребенку или использовать вместе с ним.

«Глубокое дыхание»

Время выполнения – 2 – 3 мин.

- 1) Сядьте на стул, спина прямая, расслабленная.
- 2) Сделайте вдох через нос на счет 1-2-3-4, выдохните через рот на счет 4-3-2-1.

«Лифт»

Время выполнения – 2 – 3 мин.

Сделав глубокий вдох, чтобы воздух дошел до живота, начните «поездку на лифте». Выдыхая, почувствуйте, как воздух начинает свой путь от «первого этажа» (живота). Упражнение хорошо выполнять стоя.

- 1) Вдохнули глубоко и медленно через рот так, чтобы воздух дошел до живота (первый этаж). Задержали дыхание, выдохнули ртом.
- 2) Снова вдохнули так, чтобы воздух поднялся на один «этаж» выше (желудок). Задержали дыхание – выдохнули через рот.
- 3) Вдохнули – и подняли лифт еще на один «этаж» (грудь), выдохнули.

После выполнения упражнения приходит ощущение, что и напряжение, и волнение вышли из тела, словно из дверей лифта.

Ведущий:

- После того как вы успокоились, нужно правильно отказать ребенку. Для этого можно использовать упражнение «Алгоритм двух О»

Упражнение «Алгоритм двух О»

(алгоритм «Оптимального Отказа»)

Я-сообщение + отказ + аргумент + встречное предложение («Мне приятно, что ты меня пригласил, + но я не могу пойти, + так как у меня важная встреча, + пойдём лучше завтра в кино»). Далее участники делятся на пары, один из них уговаривает другого, второй отказывается, используя предложенный алгоритм, затем участники меняются ролями.

В заключении просмотр социального ролика.