Психологический практикум для родителей

«Воспоминания о детстве»

Подготовила:

педагог-психолог

Ярочкина О.А.

**Психологический практикум «Воспоминания о детстве».**

*Задачи:*

-развитие и совершенствование коммуникативных навыков;

-развитие доверия к другим людям;

-снятие психоэмоционального напряжения;

-формирование позитивных психологических установок, способствующих коррекции родительского поведения.

При входе в кабинет. Где будет проходить занятие, родителям раздаются карточки с номерами. Когда все участники соберутся, каждый находит себе партнера – человека с таким же номером на карточке. Партнеры рассказывают друг другу о себе и своих детях.

Ход практикума

1.Упражнение «Давайте познакомимся поближе»

Каждый участник представляет своего партера всей группе. Психолог записывает имена участников, количество и возраст детей. Совместно делают вывод, что общего у всех собравшихся и чем они различаются (см.фотография - приложение 1).

2.Упражнение «Ребенок в нас»

Участники бросают мяч друг другу с фразой: «Мне кажется, в детстве ты была…(называется качество, которое, на их взгляд, было присуще человеку в детстве)».

3.Упражнение «Родительские установки»

Педагог-психолог предлагает родителям закрыть глаза, сделать несколько глубоких вдохов и медленных плавных выдохов, вспомнить свою родительскую семью, свое детство:

-Как реагировали родители на ваши шалости, капризы, проступки?

-Как бы они закончили следующие предложения:

«Дети плохо себя ведут потому, что…»;

«Непослушный ребенок – это….»

«Родители должны…»?

В ходе обсуждения дифференцируются родительские установки на «помогающие» (рациональные) и «мешающие» (нерациональные).

4. Динамическая пауза: игра «Салочки»

5.Мини-лекция «Правила личностного ориентированного взаимодействия с детьми».

Психолог знакомит родителей с характеристикой личностно ориентированной модели взаимодействия с детьми («не рядом и не над, а вместе»).

Далее подробно рассматриваются такие понятия, как:

-позиция общения;

-дистанция общения;

-пространство общения;

Позиция общения

Психолог предлагает родителям разбиться на пары. Один участник из пары садится на пол, другой встает перед ним на стул и происходит общение.

*Вопрос родителям:*

-Удобно ли вам так общаться?

*Ответы родителей (нет, неудобно…)*

*Педагог-психолог*. Проделав эти действия, вы ощутили, что видит ребенок, общаясь с вами, какими он вас видит.

*Вывод:* люди, находящиеся при общении в такой позиции, видят окружающих и друг друга совершенно по-разному.

*Педагог-психолог*. Наилучший контакт устанавливается, когда собеседники не только видят глаза друг друга, но и когда они занимают равные позиции в психологическом плане: ни один не считает себя более значимым, умным, чем другой.

*Вопрос родителям:*

-Какая позиция преобладает в вашем общении с детьми: «на равных» или «сверху»?

*Ответы родителей (рядом со мной…., около меня когда читаем…, по разному…).*

*Педагог-психолог*. Если преобладает позиция «на равных», значит, ваше общение с детьми может быть отнесено к личностно ориентированному.

Дистанция общения

Психолог предлагает родителям разбиться на пары и сесть на стулья на расстоянии 3-4 метра друг от друга.

*Вопрос родителям*:

-Комфортно ли вам общаться друг с другом? Что вы почувствовали?

*Ответы родителей (очень далеко, общаться трудно…).*

*Педагог-психолог*. Физические неудобства приведут к неудобствам психологическим: контакт нарушился – говорить расхотелось.

*Вывод:* когда дистанция между собеседниками физически (метрически) велика, контакт между ними вряд ли возможен.

*Педагог-психолог*. При этом у ребенка не должно быть чувства одиночества, заброшенности. Есть дети, любящие и короткую (стремятся «приласкаться», сесть на колени) и длинную дистанции общения.

Дистанция общения должна быть именно такой, чтобы обеспечивать для участников контакт и свободу одновременно, свободу действовать так, как считаешь нужным, как хочется поступить в данной ситуации, не забывая о свободе остальных участников взаимодействия.

*Вопрос родителям*:

-Какую дистанцию общения предпочитаете вы сами? Куда вы садитесь на производственных совещаниях? Поближе к ведущему или подальше от него?

*Ответы родителей (около одного метра…, подальше…).*

*Педагог-психолог*. Но «вместе» означает еще и в одном «пространстве», которое является общим, интересным для каждого из взаимодействующих.

Пространство общения

Психолог предлагает родителям разбиться на пары и попробовать разговаривать, отвернувшись от своего собеседника, и пусть он сделает то же самое. Затем нужно продолжить разговор, внимательно рассматривая то «пространство», которое оказалось перед вашими глазами (см.фотография – приложение 2).

*Вопрос родителям:*

-Удобно ли вам так общаться?

*Ответы родителей (нет неудобно, не видно глаз собеседника…, как – будто разговариваешь сам с собой…).*

*Педагог-психолог*. Часто и мы с детьми находимся в разных «пространствах», каждый – в своем. Как найти общее «пространство», в котором дети и взрослые могут быть вместе?

Было бы неверно принуждать ребенка «перейти» в «пространство» взрослого.

Хорошо, когда дается время, чтобы не резко, а постепенно перейти в пока чужое для вас «пространство» и освоиться в нем.

Еще лучше, если «пространство», в которое вам надо перейти, не совсем чужое – в нем есть знакомые, приятные вам черты.

В вашей власти внести эти черты в ваше общение с людьми так, чтобы оно было приятно и им, и вам.

Особенно важно, чтобы и вам, и детям хотелось быть вместе, в одном «пространстве» так, чтобы чувствовался взаимный контакт, не нарушающий в то же время свободу и равенство позиций.

Иными словами, чтобы вы и дети были «не рядом и не над, а вместе».

6.Презентация буклета «Игры наших мам и пап».

7.Релаксация «Листая фотоальбом».

*Педагог-психолог*. Усевшись удобно, закройте глаза. Мысленно вспомните в памяти некоторые наиболее яркие своего прошлого. Это могут быть люди, места, события. Отберите примерно десяток воспоминаний. Пусть каждое представляет один конкретный период вашей жизни. Представьте себе, что это фотографии, которые вы наклеиваете в альбом. Пусть приятные и грустные воспоминания соседствуют друг с другом. Пробегите глазами всю галерею образов и мысленно попрощайтесь с ними до следующей встречи, которая произойдет не скоро. Мысленно закройте альбом и положите его на хранение куда-то подальше, на верхнюю полку в кладовку, которую реже всего вы открываете. Вообразите себе, что вы завели новый альбом, который вскоре заполнится свежими фотографиями. Но пока он пуст и ждет, когда вы начнете вклеивать в него снимки. Они обещают быть яркими и разнообразными.