Занятие по гармонизации

детско- родительских  взаимоотношений

Цель психологической коррекции:

·        изменение неадекватности родительских позиций;

·        гармонизация стиля воспитания;

·        расширение осознанности мотивов воспитания в семье;

·        оптимизация форм родительского воздействия в процессе воспитания детей.

 Родительские позиции и стили взаимодействия с детьми.

Цель:- знакомство участников друг с другом и с правилами групповой работы;

-осознание родительских установок, дифференциация их на «мешающие» и «помогающие» в процессе взаимодействия с ребенком;

-научиться различать эго-состояния Родителя, Взрослого и Ребенка.

Психолог приглашает родителей занять места на стульях, расположенных по кругу, обращается к ним со вступительным словом об особенностях работы тренинговых групп, групповых правилах и ритуалах.

Знакомство участников друг с другом. На этом этапе возможно использовать как одно, так и все предложенные упражнения.

*Упражнение 1 «Самопрезентация».* Участникам раздаются карточки и карандаши для оформления «визиток». Через некоторое время (5-7 минут) необходимо предъявить свою «визитку», рассказать коротко о себе, о своих ожиданиях и опасениях, связанных с тренингом.

*Упражнение 2 Игра-разминка.* Ведущий выходит в центр круга, его стул убирают. Называя признак, обладатели которого должны поменяться местами, ведущий преследует цель занять место одного из участников. Например, необходимо поменяться местами тем, кто имеет сына. Пока отцы и матери сыновей меняются местами, ведущий пытается за- нять место одного из них. Оставшийся стоять участник становится ведущим. Обычно игра проходит очень весело, способствует снятию напряжения, созданию благоприятной пси- хологической атмосферы.

*Упражнение 3 «Ребенок в нас».* Бросая мяч, участники обращаются друг к другу с фразой: «Мне кажется, в детстве ты был(а)...». В ответ каждый может согласиться или нет с дан ной ему характеристикой. Это упражнение помогает глубже познакомиться участникам, кроме того, способствует активизации детского эго-состояния родителей, что создает базу для дальнейшей психокоррекционной работы.

*Упражнение 4 «Родительские установки».* Участников просят закрыть глаза, сделать нес- колько глубоких вдохов и медленных, плавных выдохов – и на фоне расслабленного состояния вспомнить свою родительскую семью, свое детство. Как реагировали родители на ваши шалости, капризы, проступки? Как бы они закончили следующие предложения: «Де- ти плохо себя ведут, потому что...», «Непослушный ребенок-это...», «Родители должны...»? Затем после выхода из состояния расслабления участники делятся своими переживаниями и мыслями по поводу родительских установок. В ходе обсуждения необходимо дифференцировать актуальные установки на «помогающие», т.е. рациональные, эффективные и «мешающие», т.е. нерациональные, неэффективные в сфере детско-родительских взаимоотношений.