**Тренінг для батьків « Щасливе батьківство»**

Мета та завдання: поглибити знання батьків з питань виховання дітей, дати батькам можливість поділитися своїм досвідом сімейного виховання і підвести їх до аналізу особистого педагогічного досвіду; підвищити психолого-педагогічну компетентність батьків у питаннях дитячо -батьківських стосунків, залучити батьків до організації навчально-виховного процесу, зацікавити їх шкільним життям дітей.

Учасники: батьки учнів.

Кількість учасників: 10-15 осіб

Тривалість: 1,5 години.

Перебіг тренінгу

Вступ

**Психолог**. Всі батьки хочуть, щоб їхні діти жили в родині щасливо й у злагоді, були слухняними, відповідальними, розумними. «Щастя дається тільки обізнаним», - ці слова І. Буніна можна застосувати і до батьків. Любити дітей недостатньо, потрібно знати їх, а цього необхідно вчитися. Сьогодні ми спробуємо більше дізнатися про своїх дітей, вчитимемося розуміти їх.

\*\* Вправа « Це моя дитина»

Психолог прикріплює до дошки ватман з намальованим сонцем та роздає батькам підготовлені заздалегідь смайлики. Кожному учаснику на смайлику потрібно записати 10 позитивних тверджень про свою дитину. Потім учасники по черзі презентують свої наробки. Наприклад:

Моя дитина:

* Чесна;
* Відповідальна;
* Розумна;
* Гарна;
* Добра і т. д.

У кінці ж доповідач додає: « Я (Оксана, Іванна, Марина…)- мати цієї чудової дитини».

Після закінчення презентації всі смайлики прикріплюють на ватман.

**Психолог.** Сонце- символ тепла, доброти, світла. Ваші діти для кожного з вас – це також сонечко, сенс вашого життя.

\*\* Вправа « Правила роботи в групі».

Психолог пропонує перелік правил поводження в групі.

\*\* Руханка « Колода карт».

Учасники сидять у колі. Психолог пропонує помінятися місцями тим, хто:

* Має у своєму імені літеру «А»;
* Полюбляє дивитися комедії;
* Народився взимку;
* Має старшу сестру;
* Сьогодні вранці пив каву;
* Вранці постійно цілує свою дитину;
* Жодного разу не сварив свою дитину.

**Психолог.** Як бачимо, не всі нам вдається через брак часу поцілувати дитину, не всім нам вдається з розумінням ставитися до своїх дітей, не сварити їх. Тож спробуймо розібратися, у чому ж причини непорозумінь між батьками і дітьми, як стати своїй дитині другом.

\*\* Притча « Батьки та діти».

Одного разу прийшли до мудреця з далекого селища люди:

* Мудрецю, ми чули, що ти даєш всім мудрі поради, вказуєш правильний шлях.

Допоможи нам. Молодше покоління нашого селища зовсім перестало розуміти нас, але ж нам і без цього дуже погано живеться. Що нам робити?

Мудрець подивився на них та відповів:

* А якою мовою ви розмовляєте?
* Все старше покоління говорить тарабарською.
* А молоде покоління?

Замислились люди й зізналися:

* А ми їх не запитували.
* Саме тому у вас і немає порозуміння.

**Психолог.** Наші діти не завжди нас розуміють. А чи завжди ми намагаємося дослухатися до них та зрозуміти?

\*\* Вправа « Сенкан».

**Психолог** пропонує скласти сенкан на слово «дитина». Ця вправа допоможе дізнатися про ставлення учасників до дітей.

Пояснює, як складати сенкан:

* 1й рядок – один іменник.
* 2й рядок – два-три прикметники, що характеризують іменник.
* 3й рядок – два-три дієслова чи опис дії.
* 4й рядок – дієслова або фраза, яка передбачає особистісне ставлення до теми.
* 5й рядок – синонім до іменника у першому рядку.

Наприклад: Щастя; енергійна, щира; непокоїть, радує; сенс життя; задоволення.

\*\* Вправа « Екзамен для батьків»

**Психолог**. Якщо попередня вправа показала ваше ставлення до ваших дітей, то наступна вправа допоможе дізнатися, наскільки добре ви знаєте своїх дітей, їхні вподобання, бажання.

Учасникам роздають чисті аркуші, на яких батьки повинні відповісти на питання:

1. Улюблена страва дитини-…….
2. Улюблений колір - ……
3. Улюблений шкільний предмет - …..
4. Улюблена пісня - ….
5. Ім’я подруги (друга) дитини….

Обговорення:

* Чи на всі запитання ви дали відповідь?
* Чи впевнені ви на 100% у правильності своїх відповідей?

**Психолог.** Для того щоб більше знати про свою дитину, її інтереси та вподобання, тривоги та радощі, потрібно стати їй другом, приділяти більше часу, підтримувати, допомагати, вислуховувати.

**\*\*** Вправа « Моя сім’я»

Ця вправа дає можливість усвідомити та змінити сформовані сімейні стереотипи.

Батькам роздаються по 10 кружечків. Потрібно вписати у кружечки імена усіх членів сім’ї.

**Психолог.** Покладіть кружечок з вашим ім’ям посередині, потім розташуйте довкола нього кружечки із вписаними туди іменами членів сім’ї за ступенем близькості з ними. Проведіть лінії від себе до них. Над лінією напишіть те, що вас пов’язує, знизу – те, що відштовхує, призводить до непорозумінь. Як би ви хотіли змінити стосунки? Особливу увагу приділіть кружечкам «Я» і « Дитина». Що ви написали над тією лінією, яка вас з’єднує?

\*\* Вправа « Обличчя».

**Психолог.** Подивіться на малюнок. Тепер кожен для себе має чесно відповісти на запитання:

* З яким виразом обличчя ви найчастіше всього спілкуєтеся зі своєю дитиною?
* Яким, на вашу думку, має бути вираз обличчя вашої дитини під час спілкування з вами?
* З яким виразом обличчя спілкується дитина з вами?
* Яким, на вашу думку, має бути вираз вашого обличчя під час спілкування з дитиною?

Обговорення:

* Чи у всіх збіглася бажана відповідь з реальною?
* Чи замислювалися ви над зміною своєї поведінки, вчинків щодо своїх дітей?

Якщо так, то перший крок до розуміння своїх дітей ви вже зробили. Вітаю!

\*\* Вправа «Аркуш».

**Психолог.** Візьміть чистий аркуш. Пригадайте всі неприємні слова, вчинки щодо своїх дітей, яких ви припустилися протягом цього тижня. Пригадуючи ці неприємні моменти, згинайте аркуш.

А тепер спробуйте подумки перепросити у дитини за кожне неприємне слово чи вчинок. За кожним перепрошуванням розгинайте аркуш. Погляньте, ви розгорнули аркуш, але на ньому залишилися лінії від згинів. Так і в душу кожної дитини на все життя залишаються ваші прикрі, образливі слова. Не забувайте про це.

\*\* Вправа « Яблучко від яблуньки».

**Психолог.** Часто ви запитуєте себе: « Чому моя дитина виросла такою неслухняною?», « Чому вона стала такою байдужою до всього?» або говорите: « Постійно він потрапляє в неприємні ситуації», « Зовсім знахабнів, постійно грубіянить» тощо. Чому так трапляється, невже не догледіли?

Не завжди. Трапляються випадки, коли батьки приділяють своїм дітям досить багато часу, а вони все одно проявляють неповагу. У цій ситуації спрацьовує фактор «особистого прикладу».

Щоб розібратися в ситуації краще, пропоную вам написати на аркушах у формі яблука праворуч свої негативні риси характеру, поведінки, а зліва – негативні риси характеру, поведінки, які ви помічаєте у своїй дитині.

Після того як батьки виконують завдання, психолог прикріплює яблука на ватман, на якому зображено яблуню.

Обговорення:

* Чи важко було написати свої недоліки в характері?
* Чи побачили ви недоліки вашого характеру, які є і у вашої дитини?

**Психолог.** Як говориться в народній приказці: « Яблучко від яблуньки не далеко падає». Тож, перш ніж карати своїх дітей за їхні слова та вчинки, питатися в себе: « Чому він виріс таким непослухом та неробою?», потрібно спочатку поглянути на свої недоліки та почати виховання дитини з себе.

\*\* Вправа « Обери головне»

Із запропонованих на дошці сімейних чинників батьки обирають ті, які, на їхню думку, є важливими для виховання дітей, після чого записують їх на макети листочків за кількістю груп. Потім учасники тренінгу захищають свої відповіді.

Чинники: любов, довіра, розуміння, підтримка, матеріальне забезпечення, допомога.

\*\* Рефлексія.

* Які вправи вам сподобалися та запам’яталися?
* Що найбільше сподобалося або не сподобалося на занятті?

\*\* Вправа « П’ять добрих слів».

Учасники утворюють коло. Психолог пропонує кожному обвести свою долоню на аркуші паперу і позначити на малюнку своє ім’я. далі аркуш передають сусідові праворуч, натомість учасник одержує малюнок від сусіда ліворуч. В обведеній долоні позначають якусь привабливу рису автора малюнку. Вправа триває, доки заповнена записами «долоня» не повернеться до її власника.

**Психолог**. Пам’ятайте, що дитина – це дзеркало життя своїх батьків. Як у краплі води відбивається сонце, так і в дітях відображається духовне багатство мами і тата. Робіть усе, щоб дитинство і майбутнє ваших дітей було прекрасним. Любові та взаєморозуміння вашим сім’ям!