

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Амгинская средняя общеобразовательная школа №2 им. В.В.
Расторгуева»

Цветкова С.Л.



Умные игры для родителей

Тренинговые игры и упражнения для
родительских собраний

Амга 2018

Цветкова С.Л.

Умные игры для родителей

Тренинговые игры и упражнения для
родительских собраний

Амга 2020

Родительское собрание в любом классе очень волнительно как для учителя, так и для родителя. Важно, чтобы собрания проходили в максимально доброжелательной и психологически безопасной для родителей атмосфере. А если при этом родители получают возможность задуматься над сложными вопросами воспитания и взаимоотношения с детьми, то воспитательная роль мероприятия значительно возрастает.

Данное пособие содержит описание психологических игр и упражнений, которые способствуют развитию родительской компетентности участников собрания, самоанализу, выработке наиболее конструктивных стратегий общения и поведения с ребенком, сплочению родительского коллектива. Все предложенные игры апробированы в течение многолетнего опыта работы в школе, понятны и просты в проведении. Пособие будет полезно школьным психологам, социальным педагогам, классным руководителям.

Предисловие

«Опять это родительское собрание!» Не ошибусь, если скажу, что большинство родителей, да и педагогов тоже, именно так воспринимают новость о предстоящем родительском собрании в классе. Если в начальных классах еще как-то удается заманить родителей в школу, то в средних и старших классах, как правило, приходит в лучшем случае треть всех родителей. О причинах такого феномена очень много рассуждают и педагоги, и психологи. Ссылаясь на изменения мотивов и интересов родителей, одни винят несознательных родителей, другие не очень компетентных педагогов.

Не беря на себя смелость искать виноватых, я решила подумать - как сделать так, чтобы уставший и хмурый родитель, по воле судьбы оказавшийся на собрании в классе, не только не усугубил свое состояние, но и вышел с него с чем-то другим, с какими-то другими мыслями, вопросами относительно взаимоотношений в семье, отношения с ребенком, собственной родительской позиции.

Самое неблагоприятное дело учить взрослого человека, со своим богатым жизненным опытом, своими ценностями и принципами. «Кто ты такая, чтобы меня учить, почему я должен что-то тебе объяснять, в теории у вас все красиво говорится, но в жизни все не так», подумает седовласый родитель, глядя на молоденькую учительницу. И чтобы не дай бог, не нарушить психологическую безопасность, не поставить себя в неловкое положение, учителя избегают каких-либо активных форм работы с родителями во время собрания и превращают его в информационные сообщения о том, кто как учится, что будет проводиться и что мы должны сделать в классе. Так постепенно интерес угасает, и в школу родителя уже не тянет.

Что делать? Как вернуть интерес? Как сделать родителей активными участниками собрания? ИГРАТЬ. Да, именно играть, как дети, как совсем несерьезные люди, пришедшие просто провести вместе время. А если еще в ходе игры участники делают какие-то выводы, начинают анализировать поведение участников во время игры, рассуждать, это ли не главная цель нашего с родителями взаимодействия. Это не означает, что игрой можно

заполнить все время родительского собрания, теоретический и рекомендательный материал все равно подать необходимо. Игра – это импровизированная практика, красивое введение в тему, к которой потом можно удачно приложить теорию.

Данное пособие стало удачным продолжением ранее разработанного подхода к проведению родительских собраний «Живая психология» в картинках, который получил хорошие отклики у коллег-психологов республики Саха (Якутия).

Игра, тренинговое упражнение имеет определенные преимущества перед другими формами работы. Во-первых, игра снижает эмоциональное напряжение, что уже очень важно для дальнейшего диалога; во-вторых, педагог оказывается в роли соучастника процесса, а не авторитетного взрослого и выводы делают сами родители, а не педагог, что существенно повышает уровень ответственности за собственные выводы; в-третьих, игра дает возможность участникам проявить свои личностные особенности в обезличенном формате, как будто это говорится не про меня лично, а про «такого» родителя; в – четвертых, такие мероприятия хорошо мотивируют на дальнейшую индивидуальную работу с психологом тех, родителей, которые на собрании лишь наблюдают и не решаются проявлять активность в силу своей нерешительности и скромности.

Тем не менее, педагогу и психологу важно помнить, что он должен придерживаться общих подходов и принципов при организации психологических игр. ЭТО ОЧЕНЬ ВАЖНО! Иначе ведущий рискует не только не добиться успеха и желаемого результата, но и окончательно разрушить отношения с родителями.

ПРИНЦИП ДОБРОВОЛЬНОСТИ. Не секрет, что взрослые довольно сдержаны и не все готовы сходу при всех вступить в игру, тем более если ведущий не всегда заранее проговаривает, в чем будет заключаться суть этой игры (а некоторые игры предполагают именно такой подход). Поэтому участие должно быть добровольное. В любой группе находятся несколько «смельчаков» на которых можно опереться в начале работы. Они же могут помочь привлечь еще дополнительно участников. Замечено, что на предложения равных себе, то есть родителей, участники отзываются гораздо легче, чем на просьбу педагога.

Если же в группе наблюдается сильное сопротивление, можно попросить помощи у более близких и знакомых участников. Но настаивать, стыдить, уговаривать точно не стоит, лучше кратко объяснить цель игры, что участники смогут понять, проанализировать в ходе предстоящей игры.

ПРИНЦИП УВАЖЕНИЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ. Ни в коем случае нельзя критиковать, указывать на ошибки во время игры, говорить, что вы поступаете неправильно, связывать стиль поведения в игре с особенностями ребенка и так далее. В любой игре участники лишь играют роль, доверьтесь и поверьте, что выводы они сделают сами по мере того, насколько справились или не справились с заданием.

ПРИНЦИП САМОАНАЛИЗА. Психологическая игра тем и отличается от любых других, что после нее нужно порассуждать, проанализировать. Но важно дать понять, что анализирует участник только СЕБЯ и свое поведение. Без разрешения других участников обсуждать поведение других не разрешается.

Представленные в данном пособии игры и упражнения для родителей апробированы и проанализированы в течение многих лет работы в школе, что дает мне право говорить об их эффективности и результативности. Описанию каждой игры предшествует комментарий по поводу целевых ориентиров игры, какую проблемную зону воспитания можно отследить в ходе игры. Иногда бывало так, что игра не планировалась заранее, а рождалась прямо по ходу собрания, когда я чувствовала, что обсуждаемое теоретическое понятие необходимо упростить и показать наглядно. И тогда игра превращалась в живой эксперимент, о чем родители предупреждались заранее. Интерес в таких случаях у родителей повышался еще больше, так как в эти моменты мы все становились соучастниками какого-либо нового открытия.

Создание данного пособия стало бы невозможным без родителей – участников этих игр. Поэтому я выражаю благодарность родителям нашей школы, которые сами того не ведая, своим участием в этих играх поспособствовали созданию этого пособия.

Упражнение «Пронеси мячик»

Упражнение проводится во время групповой работы с родителями.

Основной целью является создание ситуации, при которой участники могут увидеть и прочувствовать чувства и позицию родителей в разных моделях семейного воспитания (полная, в которой есть и мама, и папа; не полная, где воспитывает один родитель; семья, в которой дети воспитываются бабушками и дедушками).

Очень важно проводить данное упражнение поэтапно, заранее не раскрывая следующих шагов. Данное упражнение лучше проводить после разминки, когда уже в группе создан благоприятный психологический фон, родители эмоционально раскрепощены.

Шаг 1. Родители сидят в кругу. Ведущий держит в руке три разных по размеру и свойствам мячика. (как вариант - резиновый игровой, массажный, теннисный и др.). Ведущий сам выбирает произвольно троих родителей и раздает им мячики. Задание родителям, получившим мячи – пронести мяч по кругу, используя плоскую поверхность (можно использовать большую тетрадь, журнал и пр.) так, чтобы мяч не упал с поверхности, при этом придерживать мяч руками нельзя.

Задание для всех трех родителей одинаковое, но условия будут разные.

Шаг 2. Первому родителю с мячиком предлагается выбрать себе любого помощника из числа родителей и нести мячик на журнале или тетради они могут вдвоем.

Пока задание первой группы не будет выполнено, ко второму участнику переходить не рекомендуется.

Шаг 3. Родитель, получивший второй мячик должен выполнить задание сам, без чьей-либо помощи.

Шаг 4. Родитель, получивший третий мячик, может выбрать любого другого родителя и доверить ему выполнить свое задание. Сам при этом только наблюдает.

Шаг 5. Анализ выполнения заданий. Это самый важный этап упражнения.

Необходимо спросить родителей, участвовавших в упражнении с мячом о том, что они чувствовали, когда выполняли упражнение, о чем думали, было ли им сложно выполнить задание. Необходимо также вспомнить способ, который участники использовали в процессе.

Как правило, первые участники всегда говорят, что им было удобно и легко выполнить упражнение, они чувствовали помощь друг друга, пытались подстроиться под движения друг друга. Второй участник обычно прибегает к изменению способа несения мяча (прижимают мяч к себе, загибают журнал, чтобы мяч не упал и пр.), но всегда чувствуют напряжение и тревогу, что не справятся. Третий участник, отдавший мяч, обычно ничего тревожного не чувствует, он просто наблюдает, а тот, кому внезапно передали мяч часто чувствует повышенную ответственность за чужой мяч, ведь изначально он не был готов к выполнению упражнения.

Только после того как чувства и способы всех участников будут оговорены, следует переходить к следующему этапу.

Шаг 6. Вопросы родителям: «О чем это упражнение?», «На что похоже то, что мы сейчас проделали?». Родители предлагают разные варианты, но постепенно ведущий их подводит к тому, что они сами сейчас показали три модели воспитания детей и чувства родителей в той или иной семье. Первый участник продемонстрировал модель полной семьи, где ответственность распределяется поровну, второй участник показал отношение к ребенку в неполной семье (гиперопека, тревожность, ощущение постоянной опасности и пр.), третий – позицию родителей, передавших детей на воспитание бабушкам и дедушкам или другим родственникам. Как правило, родители ребенка так снимают с себя ответственность за своего ребенка, тревожность у них не так ярко выражена. А вот родственники напротив чувствуют двойную ответственность за воспитание не своего ребенка.

Интересно бывает проанализировать и сам мячик. Почему именно мяч представлен в образе ребенка, почему мячи подобраны разные? Анализ мячиков подводит участников к тому, что они тоже бывают удобными и не очень, и важно принять его таким какой он есть.

Данное упражнение позволяет родителям самостоятельно подойти к проблеме воспитания детей в разных семейных моделях. Одно такое упражнение может заменить скучную лекцию, которую родители не всегда готовы слушать. Упражнение может иметь продолжение в виде практических советов и рекомендаций, которые предлагают сами же родители.

Упражнение

«Поменяйтесь местами те, кто...»

Эта игра достаточно распространена в тренинговой работе. Применительно к родительскому собранию оно проводится для того, чтобы быстро и эмоционально активно получить информацию о присутствующих в группе и на основе этой информации получить определенный запрос, при необходимости перестроить сценарий ведущего. Особенно это удобно, когда перед вами относительно незнакомая аудитория.

Вариант 1. Для того, чтобы быстро выяснить социальный статус семей, присутствующих родителей предлагается следующий вариант заданий:

- Поменяйтесь местами те, кто воспитывает ребенка в полной семье;
- Поменяйтесь местами те, кто воспитывает ребенка без отца (без матери);
- Поменяйтесь местами те, кто воспитывает одного ребенка;
- Поменяйтесь местами те, кто воспитывает мальчика (девочку) подросткового возраста;

- Поменяйтесь местами те, кто сам воспитывался в полной (неполной) семье;

- и прочее.

Такое упражнение имеет диагностический характер, показывает, родителей каких категорий больше, есть ли связь между особенностью своей и семьи и семьи, в которой они воспитывались сами. Кроме этого, такое упражнение позволяет самим родителям увидеть тех, с кем у них схожие интересы и проблемы.

Вариант 2. Обычно это упражнение я провожу на первом собрании в первом классе. Предлагаются следующие задания:

- поменяйтесь местами те, кто любил свою первую учительницу;

- поменяйтесь местами те, кто ни разу не забывал тетрадь, учебник, ручку и пр.;

- поменяйтесь местами те, кто умел читать до начала первого класса;

- поменяйтесь местами те, кто ни разу не обижался на свою учительницу;

- поменяйтесь местами те, кто любил отвечать у доски;

- поменяйтесь местами те, кто ни разу не получал двойку;

- поменяйтесь местами те, кто ни разу не поссорился с одноклассниками в начальной школе;

- поменяйтесь местами те, кто хотел бы сейчас заново пойти в первый класс.

Это упражнение очень хорошо подводит родителей к мысли, что если они сами испытывали трудности, ссорились, забывали, обижались, чего-то не умели, то надо и своих детей принять с их трудностями и помочь им, а не ругать и критиковать.

Вариант 3. Такое упражнение можно использовать, когда ведущий планирует групповую работу, дискуссию, дебаты. Например, организацию дискуссионной площадки по теме «Первая школьная любовь». В начале работы ведущий предлагает поменяться местами тех, кто:

- помнит свое первое увлечение, симпатию, влюбленность в школьный период;

- кто считает, что любовь в школе это лишнее и мешает учебе;

- знает (не знает) про увлечение своего ребенка и одобряет его;

- прочее.

Как правило, среди родителей бывают как противники, так и поддерживающие первые увлечения детей в школе. На основе выполнения упражнения родителям можно объединиться в группы и обсудить данную тему более подробно, обговорив положительные и отрицательные стороны вопроса.

Упражнение «Мяч в кольце»

Для данного упражнения потребуется резиновое кольцо небольших размеров (например, ручной эспандер), мячик, который может уместиться на данном кольце. К кольцу привязаны несколько веревочек длиной примерно 1 метр.

Вся эта конструкция ставится на пол посередине зала, приглашается один желающий. После того, как определен основной участник, ему предлагается приподнять кольцо с мячом над полом, держась только одной рукой за конец только одной веревки. При этом ему разрешается делать все что угодно, только не нарушать главное условие «держаться одной рукой одну веревку»

Очень скоро участник понимает, что в одиночку это сделать невозможно, но не сразу догадывается о возможности попросить помощи у других участников, ведь условия игры разрешают сделать это. Когда вокруг кольца оказывается несколько человек по числу веревочек, участникам удается справиться с заданием при условии, если все будут действовать в одном темпе, на одном уровне, подстраиваясь под всех, не перетягивая инициативу на себя.

Во время обсуждения участники должны сами догадаться, о чем это упражнение. Вывод: если мячик — это ребенок, то воспитать его правильно, дать ему уверенность можно только если взрослые будут действовать сообща, придерживаться единых принципов, подходов и ценностей воспитания, помогать друг другу и опираться на других специалистов, если что-то кажется непреодолимым. Не стоит оставаться один на один в затруднительной ситуации. В качестве веревочек можно рассматривать как членов одной семьи, ели речь идет о семейном воспитании, так и взаимодействие разных специалистов, если речь идет о ресурсах для решения какой-либо проблемы. В ходе этого упражнения очень хорошо проявляются лидерские, авторитарные, демократические качества участников и их зависимость от результата выполнения задания.

Проективная методика «Герб родительства»

Какой я родитель? Можно ли сразу ответить на этот вопрос? Наверное, можно, но будет ли ответ объективным и правдивым? Чтобы быстро понять истинные чувства и потребности родителя, пришедшего на занятие, мы прибегаем к помощи хорошо зарекомендованной проективной методики «Герб». В методических сборниках данная методика имеет несколько вариантов. Я предлагаю вариант, который на мой взгляд, наиболее удобный, доступный и информативный в плане самопознания человеком себя как родителя.

Для этого упражнения потребуются заготовки чистых бланков в виде герба, цветные карандаши на каждого участника.

Особенность герба в том, что на нем изображаются какие-либо образы, картинки, имеющие определенного значение. Родителям предлагается разделить листочек на четыре равные части, в каждой части нарисовать образ, вещь, предмет, животное или растение, обозначающее разные части себя как родителя.

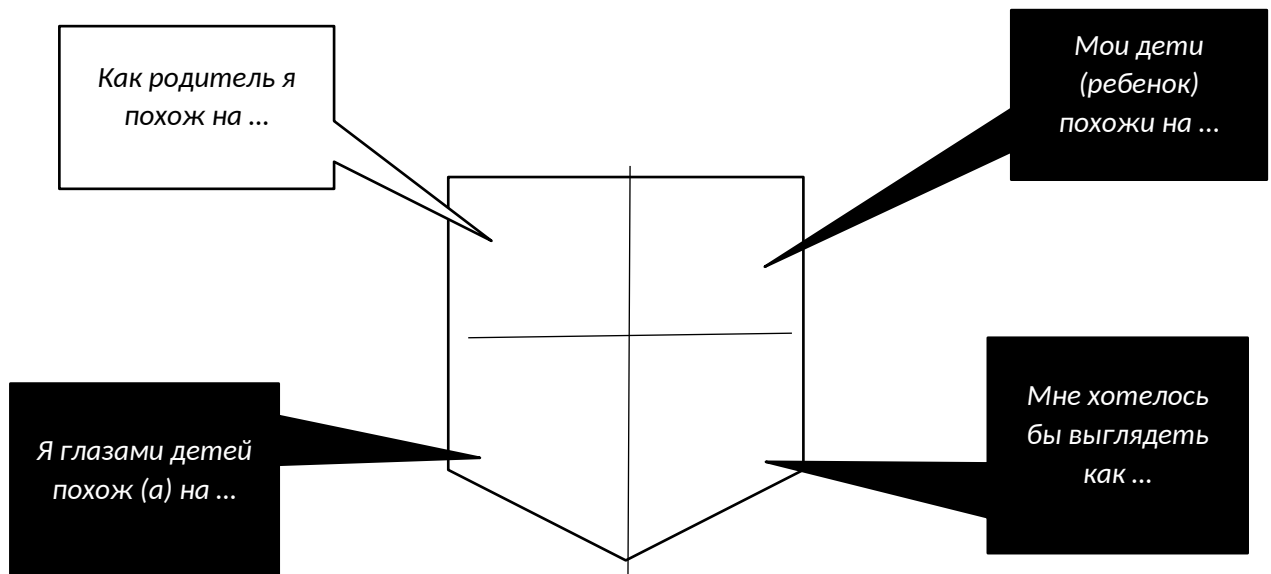


Рисунок выполняется цветными карандашами. Во время рисования желательно не давать никаких подсказок и рекомендаций. После того, как все закончили свою работу, по желанию участников, организовывается обсуждение в мини группах по 3-5 человек. Во время обсуждения другие участники высказывают свои впечатления и предположения по поводу значения рисунка, обращается внимание на цвет, размер, нажим карандаша, сюжет, характер изображения. После этого автор рисунка делится своими чувствами и эмоциями, которые он испытал во время обсуждения его работы. На этом этапе участие добровольное, так как бывают родители не готовы к публичному обсуждению собственных чувств и переживаний.

Как правило, такой анализ помогает родителям осознать свои сильные и слабые стороны себя как родителя, выделить наиболее тревожные факторы и потребности. Имея достаточный опыт в интерпретировании проектных методик, психолог может помочь родителям сделать более глубокий анализ, но и такой вариант работы родительской группы может способствовать саморазвитию человека либо дополнительному индивидуальному обращению родителя к психологу после собрания.

Упражнение «Ребенок глазами родителя»

Не смотря на свою кажущуюся простоту, это упражнение очень быстро и точно помогает определить отношение родителя к своему ребенку в плане его психологического возраста. В последнее время все чаще стала обсуждаться проблема психологического инфантилизма наших детей, застревания на более раннем возрасте развития. И конечно, редко какой родитель сразу готов признать, что он бессознательно уменьшает психологический возраст ребенка, не способен признать его взрослым и самостоятельным. Это упражнение я практикую на самых первых встречах с родителями и при первом знакомстве с родителями новеньких ребят.

Для работы необходимо иметь набор маленьких игрушек (тематические наборы животных, игрушки от киндер-сюрприза, маленькие сувенирчики и прочее) и чем больше их будет, тем лучше. Перед родителями раскладываются все игрушки в легкой доступности. Не объясняя смысла упражнения, родителям предлагается выбрать игрушку, фигурку, которая как-либо отражает, напоминает своего ребенка. Уже на этом этапе можно наблюдать разное поведение родителей: одни быстро приступают к заданию, ищут увлеченно, быстро находят, умиляются, глядя на фигурку. Другие это делают нехотя, очень долго перебирают игрушки и в конце концов берут фигурку наугад. Для психолога такое поведение может послужить поводом задуматься об уровне эмоциональной близости и степени принятия ребенка родителем. Бывали случаи, когда родитель честно говорил: «Здесь моего ребенка нет», при этом его настроение менялось, он становился хмурым и недовольным.

На следующем этапе родителю предлагается внимательно рассмотреть фигурку и попробовать определить ее возраст так, если бы она сейчас вдруг ожила. Опыт показывает, что преобладающее большинство родителей дают фигурке возраст гораздо меньше реального, вплоть до 2-3 летнего, а иногда и младенца. Этот факт может указывать, что в семье есть гиперопека, недоверие, психологическое застревание на детском возрасте. Отметив этот факт, можно дать родителю возможность подумать о том, почему они воспринимают своего ребенка маленьким.

В нескольких случаях детям дают возраст намного старше реального. В этом случае речь может идти о возможной смене ролевых позиций в семейной системе, о повышенных притязаниях, долге ребенка перед родителями.

Необходимо отметить, что подобные выводы ведущий на собрании должен делать с особой осторожностью, полученная информация должна служить лишь гипотезой, которая перепроверяется на последующих психологических консультациях.

Деловая игра «Шапка вопросов»

Отношение родителей к школе и классу, уровень осведомленности о жизни и деятельности класса не всегда бывают понятны педагогам, классным руководителям. С помощью игры «Шапка вопросов» педагог или психолог может не только получить хороший диагностический материал, но и замотивировать родителей на более конструктивное сотрудничество родителей со школой. Игра имеет большую степень психологической безопасности для всех участников разговора, так как дает возможность в обезличенной форме высказать свое мнение, недовольство, пожелания. Кроме этого, преимуществом игры является участие всех родителей, у которых не будет возможности отсидеться и отмолчаться, как это часто бывает на классных родительских собраниях.

Для игры потребуются карточки, по количеству в четыре раза больше, чем участников мероприятия, шляпа или коробочка среднего размера.

Игра проходит в несколько этапов.

Этап первый. Каждому участнику раздаётся по одной чистой карточке, на которой необходимо написать один вопрос про свой класс. Вопрос должен носить уточняющий характер: Кто?, Сколько?, Как зовут?, Где проходило?, Когда было? И прочие.

После того, как все напишут вопрос, карточки собираются в шляпу или коробку, перемешиваются и в случайном порядке раздаются обратно участникам по одной на каждого. Получив чей-то вопрос, участник должен попытаться на него ответить в зависимости от того, насколько он осведомлен. Если же он затрудняется ответить, другие родители ему помогают.

Обязательно после каждого этапа родители должны сделать выводы. Часто бывает, что даже после первого этапа родители понимают, насколько плохо знают класс своего ребенка и мероприятия, которые в классе проводятся.

Этап второй. Процедура та же. Только вопрос второго этапа должен начинаться со слов «Почему? Зачем? Для чего? Я думаю, что ..., а вы с этим согласны? и пр.

При анализе ответов второго этапа можно заметить какие проблемные зоны класса родители видят и отмечают. При попытке ответить на поставленные вопросы часто наблюдается уровень согласия и несогласия с автором вопроса и с выделенной проблемой. Этот этап может перерасти в активную форму обсуждения и дискуссии.

Этап третий. Процедура та же, что и на предыдущих этапах, только вопросы (высказывания) на карточках могут уже носить форму обобщающего, рекомендательного характера: Я считаю, что... Если бы..., может нам попробовать ...

Анализ высказываний на третьем этапе позволяет силами родителей разработать стратегию решения выделенных ранее проблем.

Основным преимуществом такой игры является то, что родители сами определяют проблемные зоны, предлагают решение проблем, а значит и уровень ответственности за их решение значительно возрастает.

Упражнение «Мой ребенок может...»

Не секрет, что недостатки в других людях замечаются быстрее и легче, чем его достоинства. А если это касается собственного ребенка, который иногда разочаровывает, обижает, раздражает, на которого часто жалуются в школе, который не всегда оправдывает ожидания взрослых, представляется родителям как что-то ужасное и неудачное. Упражнение «Мой ребенок может...» позволяет акцентировать внимание не на проблемы развития, а на его личностные ресурсы. Анализ данной работы может изменить оценочный взгляд на своего ребенка, увидеть в нем дополнительные возможности и ресурсы.

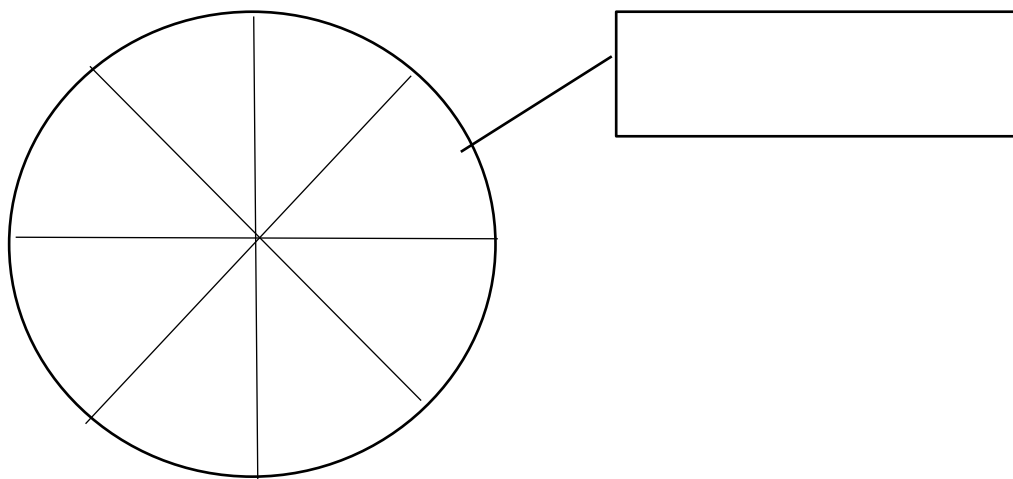
Еще лучше если это упражнение выполняют обе стороны – и родитель, и ребенок. Такая работа покажет сходство и разницу в характере восприятия ребенка родителем его собственной самооценки. Часто родители признают, что во многом недооценивают возможности своего ребенка, недостаточно видят перспективы его развития.

Участникам предлагается бланк, на котором изображен круг, поделенный на несколько секторов.

Этап 1. Задача участников заполнить все сектора, продолжая фразу «Мой ребенок может, умеет, знает, делает и прочее». Чем больше будет таких секторов, тем лучше.

Этап 2. От каждого заполненного сектора необходимо заполнить продолжение «В будущем это может ему помочь в ...» (например, «Мой ребенок умеет чинить велосипед, в будущем он может стать механиком», «Мой ребенок умеет собирать вокруг себя друзей и подолгу с ними общаться, в будущем он сможет легко общаться с людьми, налаживать необходимые контакты» и т.д.). Полезно прописывать не только и не столько учебные достижения ребенка, но и умения, касающиеся его личных интересов и увлечений.

Такое упражнение рекомендуется проводить с родителями слабоуспевающих детей, детей с ОВЗ, малоуспешных и неактивных детей. Оно позволяет расширить личностные ресурсы ребенка, показать дополнительные варианты его развития.



Упражнение «Живой забор»

Каждый современный родитель обеспокоен тем, как гаджеты «поглощают» наших детей. Мы уже и не удивляемся тому, что в виртуальном мире дети чувствуют себя свободнее и увереннее, чем в реальном. Но почему так произошло, что увело ребенка в «виртуальный мир», что можно сделать с этой ситуацией? Ответы на эти вопросы можно получить в ходе упражнения «Живой забор».

В свободном пространстве ставится стул и приглашается на него участник, который сыграет роль ребенка. Остальные участники должны проговорить, какие ограничения мы ему ставим, что нельзя современному ребенку. По мере того, как называется какое-либо ограничение, вокруг ребенка выстраивается «живой» забор. В результате оказывается, что таких ограничений очень много: без сопровождения взрослых приходить в школу, гулять нельзя, в холод выходить нельзя, далеко уходить от двора нельзя, близко к водоемам подходить нельзя, на велосипедах в неположенном месте ездить нельзя, выполнять долгую физическую работу нельзя и многое другое. В результате забор оказывается достаточно большой, иногда даже не хватает участников. Часто в эти моменты звучат реплики «А как же мы то выжили в свое время?». Когда «забор» выстроен, необходимо поговорить с «ребенком», который сидит на стуле. Как он там себя чувствует? Что хочется ему сделать?

Обычно участник на стуле говорит, что ему там тесно, темно и неудобно. На вопрос о том, что хочется сделать, он отвечает либо вырваться, то есть нарушить правила и запреты, либо ничего не делать и заняться тем, что доступно ему там, взаперти – залезть в телефон, пообщаться в соцсетях, полазить в интернете.

В ходе упражнения родители приходят к выводу, что, ограничивая ребенка, ограждая его от всех возможных

опасностей мы лишаем его возможности самостоятельно решать трудности, находить способы их преодоления, выживать в конце концов.

Упражнение «Под ударом»

Одной из основных задач воспитания ребенка в семье родители считают защиту от ударов и опасностей внешнего мира. То, как мы это делаем, какие стратегии поведения выбираем и к чему они приводят наглядно видно в ходе выполнения упражнения «Под ударом».

Для этого упражнения потребуется 20-25 штук «снежков» (скомканные шарики из старых газет). Группа делится на пары. В каждой паре один играет роль ребенка, другой родителя. Первая пара выходит на середину комнаты, остальные участники встают вокруг них, вооружившись «снежками». Задача группы «снежками» попасть в «ребенка», задача родителя – любым способом защитить ребенка от ударов. После того, как несколько пар пройдут испытание, становится понятно, что стратегия поведения в каждой паре отличается. Некоторые «родители» так яростно защищают своего «ребенка», что готовы пожертвовать собой и подставить себя под удары, нередко проявляя злость и обиду на участников. Некоторые просто прячут «ребенка» под собой, закрывая его своим телом. Некоторые, напротив, не проявляют большой активности, давая возможность «ребенку» самому отбиваться.

В ходе обсуждения упражнения родители приходят к мысли, что как бы мы не старались защитить ребенка от всех опасностей внешнего мира, полностью оградить его невозможно. Значит надо его учить защищаться самостоятельно, учиться держать и предвидеть удары судьбы.

Упражнение «Снежинка»

Это достаточно известное упражнение, направленное на понимание родителем том, насколько бесполезно и порой губительно открыто сравнивать своего ребенка с кем-либо другим: с более успешным одноклассником, с более талантливыми друзьями, более уверенными братьями, сестрами и пр.

Каждому участнику группы раздаются по одному тетрадному листку и предлагается молча, не комментируя и не переспрашивая выполнять задания ведущего.

Шаг 1 - согните листочек пополам и оторвите правый верхний угол

Шаг 2 - еще раз согните листочек пополам и оторвите правый верхний угол

Шаг 3 - еще раз согните листочек пополам и оторвите правый верхний угол

Шаг 4 - еще раз согните листочек пополам и оторвите правый верхний угол

После этого предлагается развернуть свои «снежинки» и разложить на полу так, чтобы все их видели.

Каждому задается вопрос: нравится ли вам то, что у вас получилось? Хочется ли переделать «снежинку»?

При анализе упражнения обращается внимание на то, что все выполняли задания по одной инструкции, но одинаковых «снежинок» практически не бывает. Так и ребенок всегда особенный и неповторимый. Если родитель не удовлетворен тем, что получилось, вероятно он и в ребенке испытывает в чем-то разочарование. В таком случае возможен вариант оживления снежинки и предложить предположить, что чувствует «снежинка» и какого отношения она бы хотела.

Упражнение «Рисунок в паре»

Упражнение очень полезно в период выбора ребенком будущей профессии, оно показывает насколько родители влияют на выбор ребенка или сохраняют личностное пространство ребенка, уважая его право на выбор. В упражнении хорошо видна и позиция ребенка, уровень самостоятельности его выбора.

Выполняется во время совместного детско-родительского собрания, обычно в 9 классе. Для упражнения каждому раздается чистый лист для рисования и набор цветных карандашей. Родители и дети размещаются на разных рядах так, чтобы не видели работу друг друга. Задание для всех – в течение 5 минут нарисуйте все, что хотите. При этом не разрешается обсуждать, советоваться, показывать друг другу. Чтобы снять лишнее напряжение, можно предупредить, что качество и сюжет рисунка оцениваться не будут.

Ровно через 3-5 минут по сигналу ведущего, независимо от степени законченности рисунка, участники останавливаются и передают свои рисунки друг другу (родитель – ребенок).

Второму участнику, получившему рисунок, в течение 3 минут предлагается продолжить как угодно «чужой» рисунок, сохраняя режим молчания. В это время нельзя спрашивать, уточнять, что задумывал автор рисунка, каждый продолжает сюжет как сам пожелает. По сигналу ведущего через определенное время рисунок возвращается автору.

Обсуждение

- с какими чувствами отдавали свой рисунок?
- насколько изменился первоначальный сюжет рисунка?
- с какими чувствами дорисовывали чужой рисунок?
- на сколько вы изменили замысел «чужого» рисунка?
- в результате рисунок стал лучше или хуже?

При анализе работы обращается внимание на то, насколько легко дети позволяют вмешиваться в собственные планы, возникает ли у них внутреннее сопротивление по поводу вмешательства извне, насколько кардинально родители готовы

вносить изменения в замыслы своих детей. Как правило, тех кому не нравится вмешательство родителей среди детей бывает очень мало, что указывает на большую степень влияния и зависимости от мнения родителей и некотором уровне инфантильности старшекласников.

Примечательно, что при доверительных отношениях ребенка с родителями как правило, замысел рисунка сильно не меняется. Участники пытаются понять, что хотел изобразить первый автор и лишь добавляют какие-либо элементы. Наиболее ярко это проявляется, когда ребенок дорисовывает рисунок родителя. Часто наблюдается ситуация, когда родитель не понимает замысел ребенка, вносит серьезные изменения, которые сильно меняют рисунок. На это ведущему следует обратить внимание. Показательно, что дети после сильного изменения рисунка часть признаются, что в результате рисунок стал лучше. Эту ситуацию можно использовать в подведении учеников к мысли, что поступки родителей носят доброжелательный характер.

Детско-родительская игра «Пойми меня»

Подростковый возраст – это время, когда родители начинают чувствовать дистанцию, дети перестают делиться своими мыслями и переживаниями. Игра помогает понять мысли, чувства и потребности в общении между родителями и подростками.

Проводится во время детско-родительского мероприятия. Дети составляют свои команды по 4-5 человек, родители – свои. У каждой команды имеется по несколько карточек (стикеров), набор карандашей.

Предлагается ситуация, при которой все в семье так заняты, что почти не встречаются и общение идет только через записки, приклеенные на холодильник. Общаться можно только с помощью рисунков, в записках не должно быть ни одного написанного слова. Тему, характер информации может быть

самостоятельно определена ведущим. В моем варианте — это рисунки на тему:

- «больше всего мы боимся...»
- «нам не нравится...»
- «нам бы хотелось...»
- «мы мечтаем ...»
- и прочее

Команды в виде рисунков изображают ответы на заданную тему, после чего ведущий передает записки из команды детей к родителям и наоборот. Задача команд правильно расшифровать послания друг друга.

В конце занятия проводится обсуждение насколько мы схожи в переживаниях и потребностях, в чем мы не всегда понимаем друг друга. Игра в полной мере обеспечивает психологическую безопасность так как дает участникам возможность в обезличенном виде выразить свои мысли как родителям, так и детям.

Упражнение «Информационная безопасность»

Это упражнение очень уместно в начале собрания с родителями или занятия с детьми на тему информационной безопасности в социальных сетях. Мы не всегда в полной мере осознаем уровень угрозы, связанной с интернет пространством. Однажды, сделав какую-либо личную информацию доступной для других, мы даем полное право другим людям использовать ее как угодно, порой в корыстных целях.

В начале занятия ведущий предлагает положить на общий стол самую важную и ценную вещь, которая есть в данный момент (как правило это бывает либо телефон, либо записные книжки, либо флешки) при этом ведущий намеренно не указывает мотивов своей просьбы. После того, как все вещи

сданы, ведущий начинает производить какие-то действия с вещами: включать телефоны, пролистывать записные книжки, играть с игрушками и пр. Важно в этот момент пробудить какие-либо негативные чувства у хозяев этих вещей: злость, обиду, непонимание. Отследив и проговорив появившиеся в этот момент чувства, ведущий объясняет насколько этот процесс и последствия схожи с тем, как мы бездумно делимся своей ценной и личной информацией в социальных сетях, не задумываясь над тем, зачем я это делаю, кто и как этим воспользуется.

Упражнение «Фрукты и овощи»

Как подготовить родителя и ребенка к тому, что возможно их замыслы и ожидания могут не осуществиться? Семья может рассчитывать на успешную сдачу экзамена, поступление в желаемый вуз, победу на конкурсе и так далее. Страх того, что вдруг все получится не так, как планировалось повышает чувство тревоги и разочарования как у ребенка, так и у родителя. Чтобы психологически подготовить семью к возможному отклонению от ожиданий, среди родителей выпускных классов можно провести упражнение «Овощи и фрукты».

Для работы понадобится набор карточек чуть больше, чем количество участников, на которых написаны названия разных фруктов и овощей как заведомо вкусных и предпочтительных, так и простых, непопулярных.

Перед тем, как раздать карточки, каждому участнику задается вопрос: «Какой фрукт или овощ ты сейчас хотел бы попробовать?» Выслушав ответы, настроив участников на ощущения от воображаемого вкуса, в случайном порядке, в закрытую раздаются карточки записью вниз. По команде ведущего всем предлагается открыть карточку и посмотреть, что им досталось. Как правило, ситуаций, когда желаемое совпало с действительным почти не бывает и человек чувствует разочарование, обиду и даже злость от этого несоответствия.

Обязательно нужно проговорить чувства и ощущения в данный момент и подвести участников к тому, что похожие чувства мы испытываем и в жизни.

На следующем этапе участникам предлагается проговорить фразу: «Я получил (а) не то что хотела, зато ...» Этот этап позволяет смягчить уровень переживаний и разочарований и увидеть компенсирующие личностные ресурсы в сложные периоды жизни.

Упражнение «Ревность»

Это упражнение было используется на занятиях для старшеклассников.

Также оно бывает очень уместно и на родительских группах, так как ревность часто является причиной межличностных конфликтов в семье. Самый частый вопрос, который задают старшеклассники: «Почему люди ревнуют друг к другу?». Чтобы объяснить это явление, наверное, потребовалось бы много времени, чтение лекции из раздела психология, сухие фразы и понятия. А можно участникам дать возможность ответить на этот вопрос в течение всего одной минуты.

Для этого приглашаются два участника, которые встают рядом, представляя себя достаточно близкими друг другу людьми (друзья, любимые). Ведущий выясняет как они при этом себя чувствуют, насколько спокойно и уверено они сейчас стоят. Затем одному из участников предлагается поднять одну ногу и постоять так какое-то время. Остальные просто наблюдают за тем, что будет происходить дальше. Естественно, что участник, стоящий на одной ноге через какое-то время начнет терять равновесие и будет искать дополнительную опору, начнет хвататься за человека, который стоит рядом. Затем ведущий предлагает участнику, стоящему на двух ногах, сделать шаг в сторону, что еще больше усугубляет положение своего напарника. Тот начинает злиться, обижаться, искать

дополнительные способы удерживать человека рядом с собой. Можно предположить, что ревнивец испытывает примерно такие же чувства, в основе которых лежит страх потерять опору в виде близкого человека.

Затем участникам предлагается встать так как они стояли в начале упражнения и проговорить их состояние и чувства, попросить их обоим сделать шаг в сторону, вперед, назад и так же отследить свои ощущения.

Вывод: твердо стоящий на ногах человек, уверенный в себе, знающий себе цену не будет проявлять ревность. Ревность – это проявление собственной слабости, незащитности и неуверенности. Что делать, чтобы не ревновать? Быть уверенным в себе.

Упражнение «Обида»

Обида портит нам жизнь, она меняет наше отношение к людям, разрушает дружбу и понимание. Отпустить обиду очень трудно, а самое главное – не понятно, почему я должен отпустить обиду и прощать кого-то, если обидели меня и кто-то другой виноват в моей обиде. Сложно объяснить, что человек сам хозяин своих чувств и страдает больше тот, кто обижен, а не тот, кто обидел. Если сложно объяснить, значит надо это показать.

Упражнение «Обида» уместно проводить как с родителями, так и со старшеклассниками. Оно не предполагает разбор какой-то конкретной ситуации с поиском жертвы и виновного, оно показывает основной подход к обидной ситуации.

Для работы приглашаются два участника. Первый выступает в роли обиженного, второй в роли обидчика), руки первого и второго связываются лентой или веревкой.

Ведущий объясняет, что хотя бы они того или нет, но эти два человека связаны друг с другом обидой. Эта связь проявляется в том, что обиженный постоянно говорит о виновном, испытывают

какие-то чувства по отношению к нему, не может забыть ситуацию. Что хочет сделать обиженный?

Предположение 1. Обиженный стремится уйти от этой ситуации, не встречаться и не общаться. При этом участника в роли обиженного ведущий начинает отодвигать, уводить от первого, веревка натягивается сильнее, причиняя боль обоим.

На этом этапе участники понимают, что веревку нужно развязать, (то есть отпустить обиду), но обиженный считает, что это должен сделать обидчик, ведь он же виноват. Ведущий соглашается и развязывает верёвку со стороны виноватого. Что произойдет? Виновный освобождается, ему становится легче, а на обиженном она остается и тянется дальше.

Предположение 3. Веревку должен развязывать обиженный, как бы парадоксально это не звучало.

Вывод: я несу обиду до тех пор, пока сам готов ее нести.

Заключение

Игра — высшая форма исследования (Альберт Эйнштейн), Игра - это естественный механизм познания мира (Вадим Демчог). К словам великих людей необходимо добавить, что игра – это форма исследования самого себя, познание собственного мира, это возможность понять себя как родителя, отследить собственные ошибки в воспитании, это возможность исправить то, что мешает пониманию и принятию собственного ребенка.

Предложенные игры и упражнения не обязывают педагога или психолога добуквенному следованию сценария, более того, любая импровизация только приветствуется, так как сделанный нечаянно шаг в сторону может вывести путника на абсолютно неожиданную и интересную дорогу. Дерзайте, делитесь полученным опытом, придумывайте новые игры – все это способствует сокращению дистанции между семьей и школой, влияет на улучшение психологического эмоционального климата в педагого-родительской и детско-родительской среде.

Оглавление

Предисловие	3
Упражнение «Пронеси мячик».....	6
Упражнение «Поменяйтесь местами те, кто ...».....	8
Упражнение «Мяч в кольце».....	11
Проективная методика «Герб родительства».....	12
Упражнение «Ребенок глазами родителя»	13
Деловая игра «Шапка вопросов»	15
Упражнение «Мой ребенок может ...»	16
Упражнение «Живой забор»	18
Психологическая игра «Под ударом»	19
Упражнение «Снежинка»	20
Упражнение «Рисунок в паре»	21
Упражнение «Пойми меня»	22
Упражнение «Информационная безопасность»	23
Упражнение «Овощи – фрукты»	24
Упражнение «Ревность»	25
Упражнение «Обида»	26
Заключение.....	28