

П`ять мов любові

(Тренінг для батьків)

Вихователь-методист:

Чорней Н.І.

Мета. Допомогти батькам усвідомити важливість правильного партнерського спілкування. Сформувати в них уміння й навички конструктивної взаємодії з дітьми у сім'ї. Сприяти критичному осмисленню усталених стереотипів сімейного виховання. Розширювати знання про роль емоційної сфери у становленні особистості дитини та відпрацьовувати навички емпатійного реагування на дитячу поведінку. Розвивати навички конструктивного спілкування, творчий потенціал, сприяти самовдосконаленню.

Матеріал: фліпчарт; маркери; картки з проблемними ситуаціями, картки для вправи "Німекіно"; клубок ниток.

Хід тренінгу

1. Ритуал вітання

Вправа "Мовленнєвий клубочок"

Мета. Зблизити учасників групи. Розвивати внутрішні рефлексивні реакції та здатність розуміти іншого.

Учасники утворюють коло. Передають одне одному клубок ниток, називаючи при цьому своє ім'я й улюблене заняття. Починає вправу тренер.

Вправа "Подаруй усмішку"

Мета. Зняти емоційне напруження, створити позитивний настрій для роботи.

Учасники стають у пари обличчям одне до одного, кажуть партнерові комплімент або добре побажання й усміхаються.

2. Повідомлення теми тренінгу

Вправа "Продовж речення"

Мета. Налаштувати учасників на обговорення теми заняття, мотивувати до вдосконалення навичок конструктивного спілкування. Тренер запитує батьків, чим виникають у них труднощі у спілкуванні з дитиною. Потім пропонує продовжити речення: "Щоб моя дитина мене зрозуміла, я...".

3. Виявлення та розширення знань учасників про важливість спілкування в родині

Вправа "Хмаринка-говорунка"

Мета. Виявити знання батьків про засоби, функції спілкування, його емоційну складову. Розвивати асоціативне мислення.

На паперових сердечках учасники пишуть свої асоціації, пов'язані зі словом "спілкування". Тренер зачитує відповіді й вивішує їх на фліпчарті з зображенням "хмаринки-говорунки"

Міні-лекція

"Спілкування в житті дитини"

Мета. Пояснити батькам важливість спілкування в родині для розвитку особистості дитини. Спонукаючи до свідомого правильного спілкування і створення сприятливої комунікативної атмосфери.

Орієнтовний зміст лекції

Стосунки в родині будуються на взаєморозумінні. У зв'язку з цим у кожного члена сім'ї є два обов'язки. По-перше, він має ділитися інформацією про себе, щоб його правильно розуміли. По-друге, уважно прислухатися до інших, щоб зрозуміти їх. Якщо члени сім'ї починають нехтувати будь-яким з цих основних моментів спілкування, їх зв'язок порушується, частішають прояви негативних емоцій, суперечки і сварки.

Для прикладу розглянемо таку ситуацію. Мати двох дітей молодшого шкільного віку, прийшовши з роботи, виявляє, що нісина, ні доньки в доманемає. Вони не зателефонували їй і не залишили записки з поясненнями. Мати починає хвилюватися. Де діти? Через півгодини її занепокоєння переходить у тривогу, а ще через годину марних дзвінків і безпорадного очікування в її уяві постають найжахливіші картини: діти потрапили під машину по дорозі зі школи, їх викрали і т.ін. Аж тут відчиняються двері — щасливі й

здорові малюки радо вітають свою матусю і щиро дивуються, чому замість звичної привітної усмішки вона зустрічає їх гнівними докорами.

Інформувати про себе своїх рідних — це лише одна з функцій спілкування в родині. Крім того, висловлюючись, кожен з членів родини самотверджується, захищає свою позицію, виражає любов і турботу про рідних.

Навчившись висловлюватися в сім'ї, діти почуватимуться впевнено і в інших соціальних групах — з однолітками і дорослими. Вони зуміють використати інструмент спілкування, щоб відстоювати свої переконання і захищати свої права.

Якщо ж у родині до спілкування ставляться не досить уважно, діти замість того, щоб вчитися висловлювати свої почуття і переживання, замикаються в собі. Замість вчитися відстоювати свою точку зору беруть за правило беззаперечно приймати думку інших. Замість вчитися запитувати привчаються чекати, поки їм щось повідомлять. Замість вчитися захищатися від поганого поводження з ними звикають миритися з будь-яким ставленням. Як наслідок — вони можуть не реалізуватися в житті лише через небажання чинити невміння висловлюватися.

Звісно, навчаючи дітей висловлювати свої погляди й бажання, слід учити їх слухати та поважати думки, почуття й бажання інших.

Щоб зберегти добрі родинні стосунки і власне "Я", кожен член сім'ї повинен мати свободу слова і водночас нести відповідальність за сказані слова.

4. Виявлення та розвиток комунікативних навичок учасників

Вправа "Погляд збоку"

Мета. Створити для учасників можливість відстежити свої вербальні й невербальні реакції, поглянути на себе збоку за допомогою партнера.

Учасники об'єднуються у групи по троє. Двоє утворюють пару, третій — спостерігач. Тренер пропонує парам по черзі розповісти одне одному про своїх дітей (улюблені колір, свято, страва, заняття, пісня, ім'я кращого друга

(подруги) тощо). Після 3-4 хвилин спілкування учасники в парах міняються ролями.

Потім у кожній групі відбувається рефлексія, в ході якої учасники аналізують свій спосіб спілкування, реакції партнера та почуття, що виникають під час діалогу. Спостерігачів встановлюють зворотний зв'язок, з'ясовуючи, які вербальні та невербальні реакції проявляються в ході розмови.

Створення схеми "Засоби спілкування"

Мета. Допомогти учасникам усвідомити вплив різних засобів спілкування на співрозмовника та хід бесіди. Спонукаючи батьків аналізувати власне вмовлення в поведінку в родині.

На основі результатів попередньої вправи та досвіду спілкування в родині тренер пропонує батькам назвати вербальні і невербальні засоби спілкування, які можуть мати конструктивний та деструктивний вплив. Відповіді записує на фліпчарті у вигляді схеми. Наприклад:

◆ Вербальні засоби, що мають конструктивний вплив: лагідні, пестливі слова, слова заохочення, похвали, підтримки тощо.

◆ Вербальні засоби, що мають деструктивний вплив: слова-паразити, звернення у наказовій формі, образи, заперечення тощо.

◆ Невербальні засоби, що мають конструктивний вплив: голос — лагідний, спокійний, привітний; поза — відкрита; жестикуляція — спокійна, помірна; міміка — привітна.

◆ Невербальні засоби, що мають деструктивний вплив: голос — крик, шепіт; поза — закрита; жестикуляція — неврівноважена, надмірна; міміка — нервова, погрозлива, байдужа.

Вправа "Німе кіно"

Мета. Розвивати вміння учасників висловлюватися за допомогою невербальних засобів.

Учасники об'єднуються у 4 групи, кожна з яких отримує конверт із завданням показати без слів певний предмет — літак, телефон, квітку,

дзеркало тощо. Учасники з інших груп відгадують, який предмет було показано.

5. Розширення виховного досвіду батьків

Міні-лекція

"П'ять мов любові до дітей"

(За однойменною книгою Гері Чепмена та Росса Кемпбела "П'ять мов любові")

Мета. Розширити уявлення батьків про засоби спілкування і вираження любові в родині. Спонукає до самоосвіти, читання педагогічної літератури.

Орієнтовний зміст лекції

Іноді діти говорять мовою, яку нам, дорослим, складно зрозуміти. Але і нас вони часом не розуміють, тому що, розмовляючи з ними, ми не завжди можемо чітко й доступно висловлювати свої думки і почуття. Однак є мова, яку розуміють усі — це мова любові. Існує 5 способів, якими виражають любов.

◆ **Дотик.** У перші роки життя дитині особливо потрібно, щоб дорослі брали її на руки, обіймали, гладили по голівці, пестили, садовили собі на коліна тощо. Тактильний контакт допоможе малюку безпосередньо відчувати батьківське тепло та ніжність.

◆ **Слова заохочення.** Коли ми хвалимо дитину, ми дякуємо їй за те, що вона зробила, чого досягла сама. Щоб похвала не втрачала свій сенс, не хваліть дитину безпідставно й нещиро, краще скажіть слова підтримки, заохочення. Дитина має щодня чути від вас, що ви впевнені в її силах, готові допомогти, прийняти її вибір.

◆ **Час.** Проводячи з дитиною час, ви ніби кажете їй: "Ти потрібна мені, мені подобається бути з тобою". Іноді діти вдаються до недобрих вчинків лише для того, щоб привернути увагу батьків, адже краще бути покараним, ніж забути. Проводити час разом з дитиною — означає

віддавати їй свою увагу сповна, не відволікаючись на робочі дзвінки чи хатні справи.

◆ **Подарунок.** Не завжди подарунок є знаком щирої уваги та любові. Якщо ви хочете віддячити дитині за послугу або чемну поведінку, це — плата. Якщо намагаєтесь "підкупити", щоб вона слухалася вас, це — хабар. Справжній подарунок дається не в обмін на щось, а просто так. Подарунком може бути що завгодно: польові квіти, камінчик, горішок, пір'їнка, виріб, створений власноруч, — головне, як дарувати.

◆ **Допомога.** Допомогати дітям — не означає виконувати все замість них. Важливо спрямувати, показати приклад, зробити щось непосильне для малюка тощо. Причому якщо батьки допомагають неохоче, дорікаючи маляті за несаможиттєвість, то така допомога дитині не в радість і навіть може призвести до негативних наслідків.

Усі ці способи вираження любові надзвичайно важливі у спілкуванні з дитиною. Вони допоможуть знайти шлях до її серця і вселити в душу впевненість у тому, що батьки її люблять — безумовно і завжди.

6. **Психогімнастика**

Релаксаційна вправа "Водоспад"

Мета. Зняти психоемоційне напруження. Навчити розслаблятися.

Інструкція. Сядьте зручно, заплющте очі. Глибоко вдихніть і видихніть... Уявіть, що ви стоїте біля водоспаду. Але водоспад цей незвичайний: замість води в ньому стікає донизу м'яке біле світло. Тепер уявіть, що стоїте під цим водоспадом, і відчуйте, як лагідне біле світло повільно ллється на вашу голову... Розслаблюються м'язи обличчя й шиї. Біле світло стікає по ваших плечах, спині, роблячи їх м'якими, розслабленими. Воно тече по ваших руках, долонях, змиваючи втому. Світло тече по ногах і спускається до ступень. Вони стають м'якими й розслабленими. Цей чарівний водоспад з білого світла ніжно торкається усього вашого тіла, ви почуваетесь спокійно і безтурботно, з кожним новим вдихом і видихом дедалі більше

розслаблюєтесь і наповнюєтесь силами. Постійте під водоспадом стільки, скільки хочеться, а потім повільно розплющте очі.

7. Закріплення комунікативних навичок

Вправа "Розігрування проблемних ситуацій"

Мета. Розглянути особливості спілкування батьків і дітей та відпрацювати комунікативні вміння.

Учасники об'єднуються у пари. Тренер роздає картки з написаними проблемними ситуаціями та варіантами їх розгортання. Після виступу кожної пари учасники обговорюють, чому до дитини краще звертатися за допомогою певних фраз та як інші звернення можуть їй нашкодити.

Варіанти проблемних ситуацій

Ситуація 1. Дворічний хлопчик узяв татків молоток і стукає ним по столу.

Варіант 1. Забираєте з рук дитини молоток, говорите з жахом: "Віддай молоток! Ти ще малий! Забивати цвяхи — чоловіча справа!".

Варіант 2. Говорите спокійно й доброзичливо: "Ти хочеш забити цей цвях? Я тобі допоможу. Дивись, молоток треба тримати так, а цвях отак...".

Ситуація 2. Дитина береться складати пазл, а в неї брудні руки.

Варіант 1. Хапаєте дитину за руки і роздратовано кажете: "Залиш! Ти його зіпсуєш! Нового я не купуватиму!".

Варіант 2. Берете дитину за руку і рішуче кажете: "Бачиш, які брудні руки? Ти забрудниш частинки пазла і тобі неприємно буде його складати. Ходімо помиемо руки, а потім разом складемо".

Ситуація 3. Дитина відмовляється прибирати свої іграшки.

Варіант 1. Питаєте жалісливо: "Синочку, чому ти такий лінивий? Ну хіба важко прибрати іграшки? В кого ти такий вдався?".

Варіант 2. Зітхаєте: "Шкода, що ти не склав іграшки. Тобі так добре це вдається. У мене, мабуть, так не вийде. Покажеш, як ти це робиш?".

Ситуація 4. Дитина боїться публічно розповідати вірш.

Варіант 1. Говорите незадоволено, рішуче: "Ну, вперед! Тут нічого боятися та соромитися! Тобі вже 6 років, а поводишся, як маленький(а)!"

Варіант 2. Говорите спокійно, з розумінням: "Ти боїшся? Ти, напевно, трохи засоро-мився(лась)? Розповідати вірш перед багатьма людьми — дуже непросто, навіть справжнім акторам. Але ти переможеш цей страх! Ти добре знаєш цей вірш, тож чудово впораєшся, я в тебе вірю".

8. Ритуал прощання

Вправа "Рибка бажань"

Мета. Розвивати вміння учасників формулювати свої бажання. З'ясувати проблемні питання, щоб відповідно планувати подальшу роботу.

Учасникам роздають аркуші у формі луски. Вони мають записати на них побажання щодо налагодження спілкування в їхній родині. Потім, промовивши їх уголос, прикріплюють на "золоту" рибку на фліпчарті.

Вправа "Клубок вражень"

Мета. Закріпити результат тренінгу. Створити позитивний емоційний фон.

Учасники передають одне одному клубочок, і кожний, у кого в руках він опиниться, має розповісти, що йому найбільше сподобалося та запам'яталося на занятті.