Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детей детско-юношеский центр физической подготовки Хабаровского муниципального района Хабаровского края

«Познай себя и своего ребенка»
Тренинг детско-родительских взаимоотношений

Хабаровский район, 2020 год

Введение

Социализация ребёнка проходит в тесном контакте с воспитывающими взрослыми, от качества общения зависит полноценное развитие личности ребёнка и его положительное эмоциональное самочувствие. К сожалению, непонимание потребностей ребёнка взрослыми, как родителями, так и воспитателями, приводит к постоянному накоплению у детей неудовлетворённости, общей апатии, исчезновению интереса к занятиям, угасанию познавательной мотивации. Кроме этих проблем у ребёнка возникает масса проблем во взаимодействии со сверстниками, особенно в старших группах. Ребёнка мучают возрастные страхи, о которых он не может рассказать ни в детском саду, ни дома. Переживания ребёнка редко волнуют взрослых, они не придают им особого значения в понимании поступков и в поведении ребёнка, а также своей роли в них.

Неблагоприятные условия жизни в семье, занятость родителей, отсутствие психолого – педагогических знаний у воспитывающих взрослых накладывает отпечаток на развитие эмоциональной сферы ребёнка и приводит к возникновению эмоционального неблагополучия у детей

Под эмоциональным неблагополучием понимается устойчивое отрицательное эмоциональное самочувствие ребёнка, возникающее в различных ситуациях и связанные с ним формы отклоняющегося поведения (тревожности, агрессивности, застенчивости, замкнутости, детского негативизма, упрямства, капризы и другие).

Изучая научно – методическую литературу, посвящённую проблемам эмоционального неблагополучия детей - школьников и способов его коррекции, выявлено, что четкой грани между эмоциональным неблагополучием и нервно-психическим здоровьем ребёнка нет.

Вопросы коррекции эмоциональных проблем школьников рассматривают как медицинские работники (детские психоневрологи, психотерапевты, психиатры), так и социальные педагоги, психологи и педагоги, но все специалисты придерживаются мнения о том, что развитие ребёнка и влияние на него тесно связаны с благополучием, внутренней атмосферой, взаимоотношениями и образом жизни семьи. Коррекция эмоциональных проблем школьников не возможна без взаимодействия с семьёй обучающихся, которая предполагает обмен мыслями, чувствами, переживаниями, а также направлена на повышение психологической культуры родителей, формирование педагогических умений и навыков рефлексивного отношения к себе как к педагогам.

Поэтому работа педагога-организатора в учреждении дополнительного образования должна быть направлена на поиски эффективных форм взаимодействия с семьёй воспитанников.

Л.Н. Толстой говорил: «Каждый человек – алмаз, который может очистить и не очистить себя. В той мере, в которой он очищен, через него светит вечный свет. Стало быть, дело человека не стараться светить, а стараться очищать себя».

Взрослые должны научить ребёнка очищать себя от отрицательных переживаний, снимать психоэмоциональное напряжение, управлять своим поведением. Поэтому данная проблема требует пристального внимания со стороны всех воспитывающих ребёнка взрослых.

Теоретическое обоснование и актуальность темы

Проблема эмоционального неблагополучия школьников очень актуальна в наши дни, так как социально- экономические, политические, духовные изменения нашего общества привели к изменению личностных ориентиров и мировоззрения современных взрослых и детей.

Размышляя о социально-психологических, социально-экономических и духовно-нравственных факторах, влияющих на возникновение эмоционального неблагополучия школьников, мы приведем доводы М.В. Ермолаевой, которая на основе многолетней работы и наблюдений высказала предложение о том, что «дети, имеющие трудности в эмоциональном развитии – это продукт и лицо нашего сложного, неспокойного и изменчивого времени».

Л.Г. Миланович описывает актуальность данной проблемы так: «Глубинные социально– экономические, психологические, идеологические духовные изменения нашего общества отразились на психологическом складе современного человека, привели к изменению его личностных ориентиров и мировоззрения. Ещё большей степени перестройки коснулись эмоциональные состояния и особенности формирования личности ребёнка. Ритм современной жизни обостряет чувствительность маленького человека, повышает уровень тревожности, его эмоции напряжены и остры, а воображение менее продуктивно, так как современные дети часами проводят у телевизора и компьютера, этим ограничивая личностные контакты со сверстниками и взрослыми».

Доктор медицинских наук Е.Н. Винарская писала о влиянии стиля общения воспитывающих взрослых на развитие эмоциональной сферы ребёнка: «Представим себе усталых, тревожных родителей, удручённых неуверенностью в завтрашнем дне, массой нерешённых проблем, нехваткой денег и свободного времени. В чём заключается суть их родительского воспитания и общения с детьми в тот короткий срок времени, которое они могут посвятить своим детям после рабочего дня? К сожалению, чаще всего это общение сводится к замечаниям, нотациям

и к другим средствам ограничения активности детей: это не бери, туда не ходи, нельзя этого делать.

Все эти требования не сопровождаются объяснением их значения для самого ребёнка, такая форма взаимодействия является муштрой, а не развитием ребёнка. Требование неукоснительного подчинения характерно не только для семьи, но и для детского школьного учреждения, поэтому сопровождает жизнь ребёнка с утра до вечера. Ограничивая сферу активности и любознательности ребенка, воспитывая его средствами замечаний и запретов, воспитывающие взрослые затормаживают адаптивные ориентировочно-исследовательские реакции ребенка, на смену которым в поведенческом репертуаре ребенка появляются и преобладают оборонительные реакции, повышается уровень тревожности, неуверенности в себе и другие эмоциональные проблемы.

Актуальность работы по данной теме обуславливает и возросшее количество неполных семей, неблагополучных семей, семей с низким, а также высоким материальным уровнем, вечная занятость родителей, отсутствие эмоционального тепла, конфликтность в семьях воспитанников, отсутствие у родителей необходимых психолого – педагогических знаний и умений эффективного общения с детьми, ошибки в воспитании. Всё это приводит к тому, что семья всё больше и больше утрачивает воспитательную, коммуникативную и другие функции, а наряду с этим способствует возникновению эмоциональных проблем у детей уже в школьном возрасте.

Воспитывающие взрослые зачастую переоценивают роль интеллектуального развития в ущерб эмоциональному становлению личности, при этом забывают, что эмоциональные проблемы школьного детства компенсируются с трудом или невосполнимы вообще.

А.И. Захаров в своей книге «Как предупредить отклонения в поведении ребёнка» глубоко исследует особенности родительского поведения, ошибок в воспитании и их влияние на эмоциональную сферу ребёнка. В целях коррекции отклонений в развитии эмоциональной сферы он предлагает использовать различные методы: проигрывание реальных и вымышленных историй, рисование страхов и другие психотерапевтические техники, которые необходимо проводить с ребёнком и родителем совместно

В.В. Ткачёва высказала предположение о том, что предпринимаемые вспомогательные меры рекомендательного и консультативного характера, осуществляемые педагогами в детских учреждениях дополнительного образования, не всегда достигают своей цели. Среди причин низкой результативности коррекционной работы с семьёй она называет личностные установки, особенности характера родителей, неосознаваемые ошибки в воспитании, и в связи с этим необходимо разработать такие формы коррекционной работы, с

помощью которых могли бы быть успешно преодолены многие конфликты и проблемы родителей.

Осознавая значимость решения проблемы работы с эмоционально неблагополучными детьми и их родителями, напрашиваются следующие вопросы:

- Можно ли с помощью образовательных, коррекционно – развивающих, тренинговых программ для родителей существенно влиять на развитие личности ребёнка?

- Как объединить усилия педагогов и родителей при решении проблемы эмоционального неблагополучия детей дошкольников?

Семья – это система, нарушение в одном звене непременно искажает другие, поэтому коррекцию отклонений в развитии эмоциональной сферы ребёнка необходимо проводить совместно с родителями. Совместная работа родителей с детьми в игровой деятельности даёт возможность создать ситуацию доверительного общения, открывает большие возможности для воздействия на внутренний мир взрослого и ребёнка.

Цели и задачи тренинга «Познай себя и своего ребёнка»

Цель: профилактика и коррекция эмоционального неблагополучия школьников и связанных с ним форм отклоняющегося поведения.

Задачи:

- Создание благоприятного эмоционального климата в семьях детей с трудностями в эмоциональном развитии;

- формирование положительных установок на эффективное взаимодействие с ребенком в сознании родителей;

- гуманизация взаимоотношений родителей с детьми, развитие эмпатии через обучение детей приёмам релаксации;

- обогащение родителей педагогическими знаниями, необходимыми в процессе взаимодействия с детьми, имеющими трудности в развитии эмоциональной сферы и связанными с ними типы отклоняющегося поведения: агрессия, замкнутость, негативизм, высокий уровень тревожности и другие;

- способствовать развитию положительного самосознания и адекватной самооценки, навыков саморегуляции поведения детей и их родителей.

Реализация программы «Познай себя и своего ребенка»

В наше время всё большую популярность у нас в стране приобретает работа в детско-родительских группах, так как включение ребёнка и родителя в совместную игровую деятельность приносит максимальный психотерапевтический эффект.

Адресат: эмоционально неблагополучные дети с различными формами отклоняющегося поведения (агрессия, негативизм, высокий уровень тревожности, трудности в общении, застенчивость и другие) и их родители.

На занятия приглашаются родители с детьми в возрасте 7 – 10 лет.

Цель создания программы тренинга и практическая значимость: Объединить усилия МБОУ ДОД ДЮЦ и семьи в решении коррекции отклонений в развитии эмоциональной сферы и связанных с ними форм отклоняющегося поведения. По материалам программы педагоги могут составить собственные программы, тренинги для работы с эмоционально неблагополучными детьми и их родителями, упражнения, предложенные в программе, могут быть использованы при составлении индивидуальных программ коррекции отклонений в эмоциональной сфере личности ребёнка и родителей. Внедрение программы в работу учреждения дополнительного образования поможет педагогам эффективно строить работу с родителями эмоционально – неблагополучных детей.

Предварительная работа: индивидуальные консультации с родителями по проблемам, выявленным в процессе диагностики, обсуждается отношение родителей к данным проблемам.

При осуществлении коррекционной работы с детьми и их родителями используются следующие методы: релаксационные техники, элементы телесно – ориентированной терапии, решение и проигрывание проблемных ситуаций, элементы сказкотерапии.

Релаксационные техники способствуют снятию эмоционального напряжения, помогают обучить детей и родителей навыкам релаксации.

Элементы телесно – ориентированной терапии позволяют снять эмоциональное напряжение, мышечные зажимы в теле ребёнка и родителей, осуществлять тактильный контакт. Эти техники развивают контроль над телом, мышечным напряжением, которое характерно для детей с эмоциональными проблемами, Как правило, присуще и родителям эмоционально неблагополучных детей.

Решение и проигрывание проблемных ситуаций позволяют проанализировать особенности взаимоотношений ребёнка со взрослыми и детьми, способствуют осознанию ребёнком и родителем неэффективных способов взаимодействия. Познакомить детей с социально приемлемыми способами выражения своего эмоционального состояния.

Сказкотерапия позволяют создавать эмоционально-положительное настроение, развивать воображение. В ходе совместных игр у детей и родителей расширяется круг осознаваемых эмоций, они начинают лучше понимать себя и других людей, у них часто возникает эмпатия по отношению к окружающим. Проигрывание ролей с учетом отклоняющихся форм поведения позволяют ребёнку и родителям побывать в разных ролях, попробовать различные модели поведения, что способствует расширению поведенческого репертуара, коррекции отклонений в эмоциональной сфере личности.

Сочетание данных методов неслучайно, они позволяют воздействовать на все стороны эмоциональной сферы ребёнка и родителей, позволяют решать коррекционные задачи, делает

совместную работу с детьми и их родителями более эффективной, способствуют не простому воспоминанию о пережитом, а творческой переработке пережитых впечатлений, комбинированию и построению новой деятельности, отвечающей вопросам, потребностям, впечатлениям ребёнка и взрослого.

Реализация программы «Познай себя и своего ребёнка» с детьми и их родителями

Направление работы	**Программы и методики**	**Кол-во часов в год**
Диагностика эмоциональной сферы ребенка, детско-родительских отношений, анкетирование и тестирование родителей. Обработка результатов.	методики, способствующие диагностике эмоциональной сферы личности ребёнка и родителя: «Кактус», «Три дерева», диагностика с помощью сказки, методики «Птенец», «Как страшно». Диагностические методики для работы с родителями: семейная социограмма, история моей жизни, лестница проблем ребёнка, родительский автопортрет, карта сказочной страны.	25 - 30 часов в год
Тренинговая работа с родителями, работа с детско-родительскими группами.	Работа по программе «Познай себя и своего ребёнка»	40 часов в год
Профилактическая работа с родителями: организация индивидуальных консультаций родителей по взаимодействию с		

эмоционально - неблагополучными детьми. Проведение семинаров – практикумов, консультаций, дискуссий, круглых столов для родителей и педагогов по проблемам эмоционального развития детей школьного возраста и коррекции отклонений в этой сфере личности.		
Подготовка к групповым мероприятиям	Самообразование, разработка конспектов, планов по работе с педагогами и родителями, детьми, подготовка к занятиям с детьми.	
Вторичная диагностика эмоциональной сферы ребенка, детско-родительских отношений, анкетирование и тестирование родителей. Обработка результатов.		

Требования к группе: частично «открытые» группы, состоящие из 12 человек.

При формировании группы отбирается не более 2 агрессивных детей.

Группы коррекции формируются по следующим критериям:

- высокий уровень тревожности
- неадекватная самооценка
- агрессивные тенденции в поведении ребёнка
- проявление неуверенности в своих силах
- трудности в общении со сверстниками и взрослыми
- негативизм

Требование к помещени*ю:* помещение должно быть просторное, располагающее к релаксации.

Оборудование: восковые мелки, кисти, краски, фломастеры, цветная бумага, клей, бумага для рисования разного формата, желательно рулонная, повязка для глаз, камешки морские, куклы – марионетки, перышко, аудиозаписи с релаксационной музыкой, коврики для релаксации, одеяло, соленое тесто, глина (по возможности), газеты.

Этап работы с родителями способствует гармонизации детско – родительских отношений, осознанию родителями личностных проблем и их

влияния на эмоциональную сферу ребенка, анализу распределения семейных ролей, межличностных взаимоотношений, анализу проблем взаимодействия в системе ребенок – родитель, личностных проблем родителей, снятию эмоционального напряжения.

Ожидаемые результаты. В результате работы в родительской группе нормализуются родительские установки, представления, развивается сензитивность по отношению к ребёнку и другим членам семьи.

Этап совместной работы ребёнка и родителей даёт богатый диагностический материал и помогает родителю увидеть новое, в ребёнке, получить обратную связь о стиле своего воспитания и особенностях взаимодействия с ребёнком, отследить и осознать свои переживания в процессе выполнения игровых упражнений.

Ожидаемые результаты. В результате совместных занятий ребёнок безопасно отработает психогенные ситуации, что будет способствовать формированию эмоциональной устойчивости и саморегуляции. Расширится репертуар самовыражения не только ребёнка, но и родителей, они овладеют эффективными способами взаимодействия в системе «ребёнок – родитель».

Этап профилактической работы с родителями способствует ознакомлению родителей с особенностями детей с трудностями в эмоциональном развитии, способами коррекции и взаимодействия с данной категорией детей.

Ожидаемые результаты. В результате профилактической работы родители получат педагогические знания, необходимые для воспитания ребёнка-школьника.

Тематика занятий: Данная программа предусматривает работу педагога-организатора с родителями в два этапа:

1. Работа с родительской группой;
2. Совместная работа родителей с детьми.

Продолжительность занятий совместной работы родителей с детьми 10 рабочих дней по 1 часу.

Тематика занятий подбирается в соответствии с запросами группы, учитываются особенности детей с различными эмоциональными трудностями. Совместная игровая деятельность ребёнка с родителями осуществляется на втором этапе реализации программы. Этап совместной работы с детьми и их родителями включает игры и игровые упражнения, направленные на сохранение психического здоровья детей и их родителей, на развитие эмоционального опыта и умение строить конструктивные взаимоотношения с другими людьми, позитивно относиться к себе и окружающим.

Посредством совместной групповой игры ребёнка с родителями удаётся закрепить достигнутые результаты при индивидуальной и групповой коррекционной работе в детской группе. Совместная игровая деятельность ребёнка и родителя позволяет укрепить уверенность ребёнка и родителя в себе, создать гибкость и непринуждённость контактов в системе ребёнок –

родитель, выработать приемлемые способы общения через моделируемое игрой взаимодействие ребёнка и родителя.

Контрольный этап реализации программы

Диагностические методики, используемые в работе с детьми 7 – 10 лет определяющие личностные особенности ребенка:

- проективная методика исследования личности «Несуществующие животное»

Цель: выявить структуру эмоциональной сферы (тревожность, агрессивность, трудности в общении, чувство неполноценности).

- проективная методика исследования личности тест «Тревожности»

Цель: выявить уровень тревожности в системе общения: ребенок-ребенок, ребенок-взрослый, ребенок-деятельность.

- проективная методика исследования личности «Лесенка»

Цель: выявить уровень самооценки ребенка им самим и оценки себя с позиции окружающих.

- проективная методика исследования личности «Дом. Дерево. Человек»

Цель: выявить структуру эмоциональной сферы (тревожность, агрессивность, трудности в общении, чувство неполноценности, депрессивность).

Использование этих методик позволяет выявить отклонения в эмоциональной сфере детей и проблемы семьи. Анализируя результаты диагностики развития детей по данным методикам, отбираются группы детей с трудностями в эмоциональном развитии. Кроме того, данные диагностики позволяют проанализировать семейную ситуацию. На тренинг приглашаются родители детей, у которых по результатам диагностики было выявлено нарушение восприятия ребенком семейных отношений по различным симптокомплексам: неблагоприятная семейная сит4уация, тревожность, чувство неполноценности в семейной ситуации, враждебность, конфликтность.

Вторичная диагностика по данным методикам помогает отследить динамику коррекционной работы с детьми и тренинговой работы в детско-родительских группах.

Результативность

Используя программу «Познай себя и своего ребенка» для решения проблемы эмоционального неблагополучия детей младшего школьного возраста, целей программы можно достичь только при условии, если все воспитывающие взрослые: педагоги, родители – четко осознают свои конкретные задачи и понимают, какие у них есть возможности влиять на эмоциональную и поведенческую сферу ребенка.

Результатом коррекционно-развивающей работы с использованием программы «Познай себя и своего ребенка» становится постоянное развитие творческой активности детей и их родителей, расширение ролевого репертуара и репертуара поведения детей и воспитывающих взрослых,

развитие коммуникативной функции речи не только при взаимодействии в системе ребенок-ребенок, но и ребенок-взрослый.

С течением времени при дальнейшем активном участии педагогов и родителей, которое заключается в постоянной поддержке и развитии приобретенных детьми в процессе коррекционной и тренинговой работы навыков: игровых, самоконтроля, двигательного контроля, самоанализа и других, у детей развивается способность выступать в конструктивные речевые диалоги, налаживать отношения со сверстниками в игре и вне игры, а также мирно решать возникающие конфликты. Всё это способствует профилактике школьной и социальной адаптации.

Включение ребенка и родителя в совместную игровую деятельность – очень эффективный способ коррекции эмоционального неблагополучия детей младшего школьного возраста.

Эти занятия дают возможность проработать семейные проблемы, проблемы детско-родительских отношений, кроме того, на таких занятиях родители имеют возможность поделиться опытом в решении своих проблем, расширяется поведенческий репертуар родителей во взаимодействии с детьми, они более грамотно реагируют на проявление форм отклоняющегося поведения, чем снимают остроту проблемы.

Игра, рисунок позволили родителям посмотреть не только на эмоциональную сферу ребенка, но и на его психологические особенности, особенности восприятия окружающего мира, способы реагирования в различных ситуациях. Эти занятия помогают родителям научиться эффективным способам взаимодействия с детьми, снять эмоциональное напряжение.

Родители становятся более внимательны к проблемам своих детей, стремятся к пониманию мотивов поведения детей, их потребностей.

Совместная игровая деятельность помогает осознать родителям их ошибки в воспитании, свои личностные особенности, которые мешают развитию эмоциональной сферы их ребенка.