

*Приложение 5*

Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное  
учреждение детский сад №126



**Элемент тренингового занятия  
«Родительские установки и их роль в  
нашей жизни».**

Педагога-психолога

Экзарян Оксаны Сагаковны

2017 г.

## **Цель тренинга:**

Гармонизация эмоциональных связей в семье.

## **Задачи:**

1. Привлечь внимание родителей к проблеме детско-родительских отношений.
2. Показать связь между родительскими установками и жизненным сценарием человека.
3. Актуализировать проблему семейного воспитания.

## **Литература:**

Кирьянова Е. Растим хозяина судьбы. «Мой ребенок», №2, 2004г.

Козлова А.В. Работа ДОУ с семьей. М., 2004г.

Кряжева Н.Л. Развитие эмоционального мира детей. Ярославль, 1996г.

Материалы интернетресурсов.

## **Содержание:**

1. Вводная часть.
2. Упражнение «Стенд родительских установок»
3. Упражнение «Ребенок-статуя»
4. Рефлексия
5. Подведение итогов. Заключительное слово.

## **Вводная часть**

Когда мы были маленькими, наши родители мечтали и хотели, чтобы их чудные малыши выросли в здоровую, полноценную личность. Но часто, сами того не желая, они наносили ущерб нашей детской психике. Речь идет о так называемых родительских установках. Часто ли вам приходилось слышать в детстве от своих родителей: «Горюшко ты мое», «Глаза бы мои тебя не видели», «За что мне такое наказание...», «Пора бы уж стать самостоятельным, что ты ведешь себя как маленький».

МОЖЕТ быть, вам на память не приходят никакие такие слова, слышанные вами от родителей, но вот незадача: когда вам необходимо начать важное дело, вы вдруг вспоминаете о невымытой посуде, непостиранном белье, интересной телепередаче, внезапно проснувшемся аппетите или о необходимости срочно убрать квартиру. В результате свое важное дело вы откладываете на самый последний момент и начинаете выполнять его безо всякого удовольствия.

Возможно, вы относитесь к людям, которые способны буквально прошибить лбом стену ради другого человека, а вот попросить за себя не в состоянии. А может быть, вы без проблем подбираете подарки для своих близких и друзей, но вот выбрать что-нибудь для себя, любимой, — неразрешимая для вас задача.

Получается, что дело не только в словах, которые вы слышали в своем детстве, сколько в регулярно повторяющихся, затруднительных для вас ситуациях, в которых вы оказывались с детства и продолжаете попадать в них, став взрослым.

С чем же это связано? Можно сказать, что в такой форме в нас живет зависимость от кого-то из наших родителей, кто неявно «научил» нас вести себя таким образом. Такое скрытое родительское «обучение» было открыто американскими психологами и получило свое название — «родительские директивы», которые закладываются в нас до шестилетнего возраста. Невыполнение данных указаний влечет за собой знакомое нам чувство вины

перед родителями, которое порой даже теперь, став взрослыми, мы не можем объяснить.

Хотим ли мы повторять ошибки наших родителей и омрачать будущее наших детей, или будем искать новые пути?

Этому будет посвящена наша сегодняшняя встреча.

Мне бы хотелось, чтобы вы сказали, с каким настроем вы сегодня пришли и насколько для вас актуальна данная тема. Пожалуйста, буквально, по паре высказываний по кругу.

### **Упражнение «Стенд родительских установок».**

Уважаемые участники, сейчас для того, чтобы вспомнить, какими бывают родительские установки, я попрошу вас вытянуть одну полоску бумаги из правой руки и одну из левой.

**«УЖ ЛУЧШЕ Б ТЕБЯ ВООБЩЕ НЕ БЫЛО НА СВЕТЕ!»**

**«КАКОЕ СЧАСТЬЕ, ЧТО ТЫ У МЕНЯ ЕСТЬ!»**

**«ТЫ ВСЕГДА, КАК ТВОЙ (Я) ПАПА (МАМА)...»**

**«КАКАЯ МАМА У НАС УМНИЦА! КАКОЙ НАШ ПАПА МОЛОДЕЦ!»**

**«ТЫ ПЛОХОЙ ....»**

**«Я ТЕБЯ ЛЮБЛЮ ЛЮБОГО...»**

**«ТЫ ВСЕГДА ЭТО ДЕЛАЕШЬ ХУЖЕ ДРУГИХ...»**

**«КАЖДЫЙ МОЖЕТ ОШИБАТЬСЯ! ПОПРОБУЙ ЕЩЕ!»**

**«НЕ ТВОЕГО УМА ДЕЛО...»**

**«ТВОЕ МНЕНИЕ ВСЕМ ИНТЕРЕСНО».**

Прочтите пожалуйста сначала негативные установки.(По кругу)

Прочтите позитивные (по кругу).

Имели ли место такие установки в вашей жизни?

Давайте избавимся от негативных, выкинем их. А позитивные оставьте себе.

Перейдем к следующему упражнению.

### **Упражнение «Ребенок-статуя»**

Что, значит, принимать ребенка безусловно? Это, значит, любить его просто потому, что он есть, ведь когда он родился, родители ничего от него не требовали и не ждали. Они просто хотели, чтобы он был здоровенький и счастливый, улыбались ему, качали его, обращали на него внимание всякий раз, когда это было ему необходимо.

А сейчас он подрос, и отношение к нему меняется — это верно. Но, бывает, настолько, что трудно поверить, что он для родителей в радость.

Я предлагаю сейчас разыграть сценку, которая называется «Статуя ребенка», с тем, чтобы воочию убедиться, насколько и в какой мере изменяются тон голоса и содержание слов, произносимых родителями.

Для этого нужен один желающий, который сыграет роль ребенка.

Когда вызвавшийся родитель выходит сыграть роль ребенка, я ему предлагаю выбрать себе среди присутствующих любого человека, в котором он увидит поддержку. Затем я прошу встать поддерживающего за спиной «моего ребенка», приложить руки к его спине и ни в коем случае не отпускать их во время всего действия. Или психолог прикладывает руки.

Затем я раздаю присутствующим родителям фразы, которые они будут произносить по моей команде.

Ты — моя маленькая дочь, моя принцесса. Мы с тобой спешим в садик, нам надо успеть на автобус. А ты очень энергичный ребенок, очень любознательный, задающий кучу вопросов, даже в тот момент, когда мы вприпрыжку идем к автобусу. Я беру тебя за руку, и мы побежали.

— Папа, а что там такое, посмотри! — говоришь ты.

— Некогда, смотри под ноги, вечно спотыкаешься! Что ты крутишь головой? Смотри на дорогу. Перестань глазеть! — я тебе отвечаю.

И в этот момент, как только я произношу подобную фразу, ребенок может воспринять ее буквально — он закрывает глаза, как приказал папа. (Я достаю шарфик и завязываю дочери глаза.) И мы дальше спешим в школу. Забегаем в автобус, и я встречаю там своего знакомого, начинаю с ним обсуждать прошедший день. Дочь внимательно слушает, а потом говорит:

— Папа, папа, ты слышал, как пропела птичка? А кто такой дядя Юра?

— Ты что вмешиваешься во взрослый разговор? И вообще, ты чего уши развесила, как не стыдно подслушивать! Закрой быстро свои уши!

(После этой фразы я завязываю девочке уши шарфиком.) Мы выходим из автобуса, рас прощавшись с моим знакомым, и бежим по дороге. При этом я постоянно поглядываю на часы, чтобы не опоздать.

— Ой, какой сегодня день, будет здорово! Пап, меня Машка ждет, я ей пообещала принести куклу, ту, что...

— Отстань! Ты что разболталась, некогда сейчас, мы опаздываем. Да можешь ты, в конце концов, помолчать! Быстро рот закрой!

(Я завязываю рот еще одним шарфиком.) Хватаю ребенка за руку, и мы двигаемся дальше. Девочка уже молчит, но начинает поднимать на ходу какую-то веточку. Я бью ее по рукам и говорю, какая она непослушная:

— Что у тебя за руки, что ты их все время куда-то суешь, не можешь без этого! Выброси, я тебе сказал! Убери руки!

(Завязываю руки шарфиком.) Но тут дочь начинает скакать, задирать ноги. Я в ужасе кричу на нее:

— Ты где этому научилась? Это еще что такое? Перестань дрыгать ногами! Стой смирно!

(И в этот раз я завязываю ноги.) Я смотрю на часы, нервничаю, что мы не успеваем, и начинаю подгонять ребенка:

— Что ты тянешься, копуша, делай шаг шире, ты что, ходить разучилась? Иди быстрее! Дай руку! Не руки, а крюки — ни рисовать нормально, ни держать ничего не умеют! Гляди на дорогу, не спотыкайся, что ты как слепец идешь! Да не молчи ты, я с тобой разговариваю, глухомань!

(И в этот момент я прошу всех в кабинете произносить громко те фразы, которые принадлежат им.) Ребенок начинает хныкать. Я уже почти ору на нее:

— Что ревешь?! Что ты плачешь, я тебя спрашиваю, ворона. Нечего реветь! Позоришь только меня! Я кому сказал — перестань реветь, ты слышишь меня!

(На этих словах я очень сильно перевязываю живот.) И продолжаю пилить свою дочь за то, что она ничего не умеет.

Я недоволен всем, что она делает, забыв о том, что сам же все ей завязал, да еще хочу, чтобы у нее все получалось, и причем — обязательно хорошо.

Затем я спрашиваю у дочери, что ей хочется развязать. Чаще всего — это живот, так как он тую перевязан, и это самое «больное место». Ей все запретили, да еще и плакать нельзя, то есть наложили запрет на чувства. Ребенку это труднее всего перенести. Каждый имеет право чувствовать то, что он чувствует. Но родители часто способны отобрать это право.

Затем я развязываю по очереди то, о чем просит девочка.

И, когда все уже развязано, я спрашиваю ее, что она чувствовала на протяжении всего действия? О чем она думала? Каково ей было, когда все вокруг начали приказывать ей?

Звучат слова о душевной боли и очень часто о ненависти к матери и к залу, который я просил произносить громко определенные фразы. Спрашиваю, что являлось поддерживающим моментом в сценке, что помогало вынести несправедливые слова отца? необходимо обнять человека и не отпускать, пока он сам этого не попросит.

Обратная связь от участников (рефлексия).

Подведение итогов: Порой, мы, родители, сами того не желая, своими словами или действиями наносим непоправимый вред детской психике.

Сегодня мы наглядно увидели, что чувствует ребенок, испытывающий на себе гнет родительских установок.

Я надеюсь, что сегодняшнее занятие заставит нас задуматься над тем, что мы говорим своим детям и какой залог в их будущее мы вносим.