

## Тренинг для родителей «Я – хороший родитель!»

**Цель:** повышать ответственность родителей за собственное психофизическое состояние; способствовать оптимизации детско-родительских отношений.

**Оборудование:** мешочки с песком, цветные карточки.

### Ход тренинга

#### 1. Вводная часть. Приветствие.

**Ведущий:** Здравствуйте, уважаемые родители! Я рада видеть вас на нашем занятии. Сегодня мы с вами пообщаемся в тесном, семейном кругу. Но для начала давайте поздороваемся. И я предлагаю поздороваться так, чтобы приветствие не повторилось ни разу в нашем кругу. Я начинаю, а затем передаю мячик по кругу и так, пока он не вернется ко мне (например: *здравствуйте, доброго дня, привет и т. д.*). Замечательно, спасибо. Вот мы и поприветствовали друг друга. И на этой позитивной ноте начнем наш важный разговор.

#### 2. Основная часть. Беседа про заботу и ответственность, ввод в тему.

**Ведущий:** Итак, уважаемые родители, каким бы вы хотели видеть своего ребенка? (*Высказывания участников: умным, уверенным в себе, жизнерадостным, веселым, успешным, добрым, счастливым...*)

**Ведущий:** А как воспитать счастливого ребенка? (*Рассуждения участников: любить, заботиться, уделять ему время...*).

**Ведущий:** Да, вы абсолютно правы. А давайте немного углубимся в этот вопрос. Представьте всех людей, о которых вы должны заботиться, за жизнь и поведение которых вы чувствуете ответственность. Прямо сейчас составьте этот список (*1 минута на выполнение*).

**Ведущий:** Поделитесь, пожалуйста. (*Участники рассказывают в кругу о том, кого включили в список*).

**Ведущий:** А кто-нибудь включил в этот список себя? А ведь это очень важно! Почему это так важно?

(*Рассуждения участников*).

*Ведущий приводит пример с инструктажем в самолете, где напоминают, что кислородную маску взрослый должен надеть сначала себе и только потом ребенку.*

**Ведущий:** Задумайтесь об этом, почему? (объяснение) Это не эгоизм. Не путайте заботу о себе с эгоизмом. Дело не в том, что мы думаем только о себе, своих потребностях, а в том, что, только позаботившись о себе, мы сможем отдавать внимание и энергию близким. Главное для человека – это

он сам. Если вам хорошо, вы сможете помочь и другим. А если плохо, вряд ли. Так и в жизни. Замученной бытовыми проблемами, трудностями на работе, конфликтами в семье маме сложно не то что бы быть нежной и ласковой с ребенком, а вообще сохранять объективность и спокойствие в общении с ребенком и близкими. И часто, сами этого не замечая, мы сводим общение с ребенком к минимуму – к удовлетворению его физических потребностей (еда, сухие штанишки и т.д.).

### **3. Практическая часть**

**Ведущий:** Предлагаю вам упражнение.

Встаньте, пожалуйста, и раскройте руки (*участники встают в круг*). Представьте обычный день обычного взрослого человека. Утро. Пятница. Вы не выспались. Недовольны внешним видом. Ребенок не хочет вставать. Не хочет идти в сад. В саду устраивает истерику и не отпускает вас. Вы опаздываете на работу. Конфликт с начальником (*ведущий на каждую фразу кладет участникам на ладони мешочек с песком*).

А теперь вытяните руки, удерживая груз.

Наступил вечер. Вы возвращаетесь домой. Через магазин, конечно. Надо отстоять в очередях. Забрать ребенка. Приготовили ужин. Не удалось посмотреть любимый сериал. Уложили детей спать. Помыли посуду, прибрались. Муж требует внимания (*ведущий продолжает накладывать мешочки на вытянутые руки*).

Что вы чувствуете сейчас? *Высказывания участников (сил нет держать, тяжело, хочется все скинуть)*.

**Ведущий:** А теперь скиньте груз. Что сейчас чувствуете?

*(Рассуждения участников: облегчение, слабость, пустоту...)*.

**Ведущий:** Давайте присядем (*груз - мешочки с песком - лежат кучкой в центре круга*). Вот груз нашего дня (*ведущий показывает на мешочки с песком*). Каждый день мы преодолеваем некие повседневные трудности. И, к сожалению, у них есть свойство накапливаться. Но многие из них мы можем контролировать (*ведущий убирает часть мешочков*), некоторые мы можем делегировать (*ведущий убирает еще часть мешочков*), какие-то мы просто можем игнорировать (*ведущий убирает оставшиеся мешочки*). Т.е. таким образом, мы можем разгрузить себя, тем самым заботясь о себе.

**Ведущий:** Поделитесь своим жизненным опытом. Что вам помогает справляться с ежедневными трудностями. Как вы восстанавливаете свои силы? Что помогает вам наполняться энергией? (*Участники делятся опытом*)

*Участникам тренинга раздаются листы бумаги и предлагается написать 5 видов повседневной деятельности, которые приносят им удовольствие. Затем проранжировать их по степени удовольствия.*

**Ведущий:** Одним из житейских стереотипов является представление о том, что лучшим способом отдыха и восстановления являются наши увлечения, любимые занятия, хобби. Число их обычно ограничено, у большинства людей их не более 1-2. Многие из таких занятий требуют особых условий, времени или настроения самого человека. Однако существует много других возможностей отдохнуть и восстановить свои силы. То, что вы сейчас написали – это и есть ресурс, который можно использовать как «скорую помощь» для восстановления сил (в качестве примера анекдот).

#### **4. Завершающая часть**

**Ведущий:** Наш тренинг подходит к концу. Давайте подведем итог. Тема сегодняшнего занятия выбрана неслучайно. Вы – родители детей с особыми образовательными потребностями. Это накладывает отпечаток на всю жизнь семьи. На плечи родителей ложится больше забот, хлопот, трудностей, которые надо преодолеть. Многие люди под гнетом проблем меняются: замыкаются, перестают общаться или меньше общаются с друзьями, избегают встреч со знакомыми, становятся подавленными, испытывают чувство вины («Я – плохая мать. Наверное, я что-то делаю не так»), занимаются самобичеванием или бросаются в другую крайность – занимаются самопожертвованием («Я буду заниматься только ребенком. Для меня больше не существует другой жизни»). И вот сегодня я пыталась донести до вас, что в круговерти ежедневных забот, переживаний так важно все-таки не забыть про себя. Чтобы гармонично растить своего ребенка нужно в первую очередь начинать с себя. Потому что счастливого ребенка может воспитать только счастливый родитель!

И чтобы закончить нашу встречу на доброжелательной ноте, предлагаю представить на одной ладони улыбку, а на другой – радость. А чтобы они от нас не ушли, давайте соединим их в аплодисментах. Спасибо за внимание, за то, что нашли время и пришли. Всем хорошего вечера! До встречи!

#### **Обратная связь.**

Ведущий предлагает участникам оставить отзыв о мероприятии и взять памятку.

## Памятка «Забота о себе»

Забота о себе - это не про состояние жертвы: «Ах, какая я несчастная. Ах, как мне плохо». Это про активное участие в своей собственной жизни и поддержании жизнелюбия: «Служа себе, я забочусь о своей жизни. Я люблю себя, значит, я люблю жизнь, живу и получаю удовольствие».

### ЧТО НЕЛЬЗЯ СЧИТАТЬ ЗАБОТОЙ О СЕБЕ?

Еще важно понимать, что не является заботой о себе. Если нам приходится заставлять себя чем-то заниматься и мы не получаем от этого радости, эта деятельность уже не может считаться заботой о себе. По словам клинического психолога Агнес Вайнман: «Забота о себе — это то, что нас перезаряжает, она не должна отбирать энергию».

### Что вы можете сделать для себя:

- Запишите все, что вам не нравится, чего не хотите делать. К примеру: не проверять электронную почту поздно вечером и ночью, не ходить на мероприятия и вечеринки, которые вам не нравятся, не отвечать на звонки во время обеда и ужина. И придерживайтесь этого правила.
- Придерживайтесь здорового и сбалансированного питания.
- Высыпайтесь. Взрослому человеку нужно 7–8 часов сна в сутки.
- Занимайтесь спортом или фитнесом. Многие этого не знают, но физическая активность приносит пользу нашему эмоциональному здоровью, а не только физическому. Она повышает уровень серотонина, что, в свою очередь, улучшает настроение и добавляет энергии. Помня о правилах заботы о себе, выберите тот вид физической активности, который вам нравится (пешая прогулка, фитнес, бассейн, бег и др.).
- Не откладывайте необходимые профилактические обследования и походы к врачу.
- Делайте упражнения для расслабления и/или займитесь медитацией. Заниматься этим можно в любое время дня.
- Проводите достаточно времени с близкими.

- Каждый день хоть раз сделайте что-то, чтобы расслабиться, будь то небольшая прогулка или 30 минут отдыха в тишине.
- Каждый день делайте что-нибудь приятное для себя: приготовьте любимое блюдо, устройте встречу с друзьями, сходите в кино, побалуйте себя покупкой мороженого (или шоколадки, или того, чего все время себя лишаете) или просто в тишине попейте чай.
- Ищите возможности посмеяться.

Составьте расписание заботы о себе на 15 дней и сравните свое самочувствие до и после этого периода. И помните: как и все остальное в жизни, умение правильно заботиться о себе приходит с опытом.