

Упражнение «Пронеси мячик»

1. Название игры (упражнения). Упражнение «Пронеси мячик»
2. Автор (при наличии) -
3. Цель: *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)*
4. Возраст обучающихся -- **родители**
5. Описание хода игры (выполнение упражнения)

Упражнение проводится во время групповой работы с родителями.

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.

6. Источник (ресурс)

<https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/psikhologiya/2025/08/29/treningovye-igry-i-uprazhneniya-dlya-roditelskih-sobranij>