

**Тренинг для родителей
«Я И МОЙ РЕБЕНОК:
ЭФФЕКТИВНОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ»**

Тренинг для родителей

«Я И МОЙ РЕБЕНОК: ЭФФЕКТИВНОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ»

Цель: рефлексия чувств по поводу собственной родительской роли; сближение образов я - реального и я - идеального; овладение навыком использования я - высказываний для сообщения о своих чувствах.

Упражнение «Приветствие»

Участникам тренинга предлагается продолжить фразу, обращаясь к каждому члену группы: «Привет, (имя), сегодня замечательный день, потому, что...».

Упражнение «Чудо-дерево»

Цели: знакомство участников, разрядка обстановки.

Инструкция. Педагог-психолог и родители встают в круг. Каждому участнику предлагается выбрать листик того цвета, который у него ассоциируется с его семьей, написать на нем свое имя (или имя и отчество, если как участник хочет, чтобы к нему так обращались) и прикрепить на дерево. Прикрепляя листик на дерево, каждый участник называет свое имя (имя, отчество) и цвет, например: «Меня зовут Таня, мой цвет - желтый. Он похож на ... (называет, на что он похож) в моей семье». Каждый участник практикума высказывается о своем выборе.

После выполнения упражнения педагог-психолог делает вывод:

«Посмотрите, какое разноцветное дерево у нас получилось. На нем можно увидеть листья разного цвета: желтого, красного, коричневого, зеленого. Все листья разные. Точно так же и семьи - все разные. Одинаковых семей быть не может. У каждой семьи бывает разное настроение (веселое, грустное, спокойное), как и у нашего "Чудо-дерева"».

Я и мой ребенок

(Тест для родителей)

Роль родителей в воспитании ребенка незаменима. Они главные "проектировщики, конструкторы и строители" детской личности.

Сейчас я хочу провести тест, который дополнит Ваше представление о себе как о родителях, поможет сделать определенные выводы относительно проблем воспитания детей.

Вопросы	Ответы		
Можете ли вы	Могу и всегда так	Могу, но не всегда так	Не могу

	поступаю	поступаю	
1. В любой момент оставить все свои дела и заняться ребенком?	А	Б	В
2. Посоветоваться с ребенком, невзирая на его возраст?	А	Б	В
3. Признаться ребенку в ошибке, совершенной по отношению к нему?	А	Б	В
4. Извиниться перед ребенком в случае своей неправоты?	А	Б	В
5. Сохранить самообладание, даже если поступок ребенка вывел Вас из себя?	А	Б	В
6. Поставить себя на место ребенка?	А	Б	В
7. Поверить хотя бы на минуту, что вы добрая фея (прекрасный принц)?	А	Б	В
8. Рассказать ребенку поучительный случай из детства, представляющий Вас в невыгодном свете?	А	Б	В
9. Всегда воздерживаться от употребления слов и выражений, которые могут ранить ребенка?	А	Б	В
10. Пообещать ребенку исполнить его желание за хорошее поведение?	А	Б	В
11. Выделить ребенку один день, когда он может делать, что желает, и вести себя, как хочет, и ни во что не вмешиваться?	А	Б	В
12. Не реагировать, если Ваш ребенок ударил, грубо толкнул или просто не заслуженно обидел другого ребенка?	А	Б	В
13. Устоять против детских просьб и слез, если уверены, что это каприз, мимолетная прихоть?	А	Б	В

Ключ к тесту

Ответ "А" оценивается в 3 очка, ответ "Б" - в 2 очка, ответ "В" - в 1 очко.

Если вы набрали *от 30 до 39 очков*, значит, ребенок – самая большая ценность в вашей жизни. Вы стремитесь не только понять, но и узнать его, относитесь к нему с уважением, придерживаетесь прогрессивных принципов воспитания и постоянной линии поведения. Другими словами, Вы действуете правильно и можете надеяться на хорошие результаты.

Сумма от 16 до 30 очков: забота о ребенке для Вас вопрос первостепенной важности. Вы обладаете способностями воспитателя, но на практике не всегда применяете их последовательно и целенаправленно. Порой Вы чересчур строги, и в других случаях - излишне мягки; кроме того, Вы склонны к компромиссам, которые ослабляют воспитательный эффект. Вам следует серьезно задуматься над своим подходом к воспитанию ребенка.

Число очков - менее 16 говорит о том, что у Вас серьезные проблемы с воспитанием ребенка. Вам недостает либо знания, как сделать ребенка личностью, либо желание добиться этого, а возможно того и другого. Советуем обратиться к помощи специалистов - педагогов и психологов, познакомиться с публикациями по вопросам семейного воспитания.

Практикум

Быть эффективным родителем не так-то просто, ведь для этого приходится в первую очередь **работать над собой**. Приходя домой, мы все становимся такими, какие мы есть со всеми достоинствами и недостатками. Но если мы хотим избежать ошибок в воспитании, необходимо даже дома контролировать свои эмоции и высказывания.

Представим простую ситуацию. Вы пришли домой с работы. После тяжелого трудового дня Вам хочется отдохнуть. Вчера Вы весь вечер убирали дом, но сегодня Вы наблюдаете картину полного беспорядка на кухне. Ваш ребенок не счел за труд убрать за собой. Вы раздражены. Как Вы поступите? Что скажете?

Практический опыт американских специалистов (в частности Т. Гордона) позволяет нам проанализировать типичные высказывания родителей и реакцию детей на эти высказывания.

Первая группа – посылание сообщений в виде «готового решения»

1. Приказ, команда. «Ты все уберешь!»

Ребенок: сопротивление, нежелание выполнять указание.

2. Предупреждение, угроза, предостережение. «Если не уберешь, пожалеешь!»

Ребенок: враждебность.

3. Уговаривание, призыв, мольба, морализирование. «Всегда убирай за собой»

Ребенок: чувство «приниженности».

4. Советы, предложения, решения. «Разве ты не можешь прибрать за собой посуду?»

Ребенок: «Моим решениям не доверяют. Нужды родителей важнее, чем мои».

Вторая группа – посылание «принижающих» сообщений.

1. Осуждение, критика, порицание «Ты неряха!».
2. Высмеивание, обзывание, пристыживание «Ты дрянь. Тебе должно быть стыдно!».
3. Интерпретация, диагноз, психоанализ «Ты просто хочешь любым способом привлечь к себе внимание».
4. Обучение, инструктирование «Хорошие сыновья всегда помогают маме».

Эффекты «принижающих» сообщений: чувство вины; **сопротивление**; эффект бумеранга («Ты и сама не всегда убираешь за собой»); чувство несправедливости; чувство, что родители не любят («Я не убрал за собой, сделал плохо, меня не любят»); понижение самооценки; чувства самоуважения.

Какой **выход**?

Я -сообщения.

Когда вы говорите о своих чувствах ребенку, говорите от первого лица. Говорите о себе, о своем переживании, а не о нем, не о его поведении.

Вернемся к нашей ситуации «Мне очень неприятно, что мои усилия по наведению порядка никем не поддерживаются» вместо «Ты неряха, ты мне совсем не помогаешь!».

В Я-сообщении всегда присутствуют личные местоимения. В отличие от Ты-сообщений, в ответ на которые ребенок Ребенок: оказывает **сопротивление**, дерзит, оговаривается. Ведь практически каждое Ты — сообщение несет угрозу, обвинение, критику.

Для чего нужны **Я-сообщения**?

1. Они позволяют родителям выразить свои негативные чувства и при этом не обидеть ребенка, не унижить его.
2. «Я-сообщение» позволяет детям ближе узнать своих родителей, воспринимать их **чувства**, оказывать сопереживание. Ведь очень часто мы скрываем чувства от своих детей, потому что боимся утратить свой авторитет.
3. Открытость родителей приводит к тому, что и дети не боятся поделиться своими чувствами с родителями.
4. Высказывая **чувства**, не приказывая, не предлагая готовых выходов, мы позволяем детям самим принимать решение.

Упражнение «Построение Я-сообщений».

Возможные ошибки.

Построение **Я-сообщения** подчиняется правилу: «Я испытываю такое-то чувство, когда происходит то или иное действие»

Ошибки:

1. Начав с Я-сообщения, переход к Ты-сообщению «Я очень огорчена, что ты такой неряха!»

Как избежать? – безличные предложения. «Мне не нравится, когда дети садятся за стол не помыв руки».

2. Подмена реальных чувств менее сильными. «Мне не нравится, когда ты кидаешься камнями» — слабое чувство. «Я до смерти напугана, когда ты кидаешь камни в других!» — сильное чувство.

3. Использование Я-сообщений только в негативных ситуациях и для передачи только негативных чувств.

4. Выражение гнева. «Я рассержен» — для ребенка звучит «Я рассержен на тебя!», то есть «Ты заставил меня рассердиться!» А это уже **Ты-сообщение**.

Ситуации для самостоятельного построения Я-сообщений.

Участникам предлагается, прочитав ситуацию и Ты-сообщение к этой ситуации, предложить вариант Я-сообщения.

Ситуация: Дети шумят около ТВ: какую передачу смотреть.

Ты-сообщение: «Прекратите шуметь и выключите сейчас же ТВ!»

Ситуация: Дочь приходит в 1.30 вместо 12:00, как договорились. Родители очень беспокоились, думая, что с ней что-то случилось. Родители почувствовали облегчение, когда она вернулась.

Ты-сообщение: «Я вижу, тебе нельзя доверять. Я очень рассержена на тебя. Ты будешь проучена!»

Ситуация: Учитель прислал домой записку о том, что 11-летний ребенок громко болтал на уроке.

Ты-сообщение: «Подойди и объясни, почему ты заставляешь нас краснеть из-за твоего дрянного языка».

Ситуация: Мать приходит домой и видит, что в комнате все вверх дном, а она просила детей соблюдать чистоту, т.к. будут гости.

Ты-сообщение: «Надеюсь, вы хорошо повеселились за мой счет».

Ситуация: Отец возмущен грязными ногами дочери.

Ты-сообщение: «Моешь ли ты когда-нибудь ноги, как все люди? Иди в душ!»

Ситуация: Отец хочет читать газету. Ребенок лезет к нему на колени. Отец раздражен.

Ты-сообщение: Никогда не мешай, когда кто-то читает.

Ситуация: Мать пылесосит. Ребенок выдергивает шнур из розетки. Мать раздражена, торопится.

Ты-сообщение: Ты несносный!

Ситуация: Ребенок садится за стол с грязными руками и лицом.

Ты-сообщение: Ты как маленький, а не взрослый и самостоятельный мальчик.

Ситуация: Девочка забыла придти домой в назначенное время. Поэтому мать не смогла пойти с ней в магазин купить обувь.

Ты-сообщение: Тебе должно быть стыдно! После того, как мы договорились, ты являешься не вовремя.

Ситуация: Ребенок обещал помочь сделать что-то к приходу гостей. Остался час, а работа не начата.

Ты-сообщение: Ты болтался весь день и ничего не сделал. Как можно быть таким невнимательным и безответственным?

Упражнение «Всегда, иногда, никогда»

Ход упражнения: участники сначала индивидуально, затем в малых группах, затем всей группой совместно решают, что идеальный родитель делает всегда, что он делает иногда, а чего он не делает никогда (можно ограничить перечень пятью пунктами для каждого случая). После презентации образов идеального родителя участники определяют, насколько их собственное родительское отношение соответствует идеальному.

Совет ведущему: можно совместить данное упражнение с рисованием портрета идеального родителя, а также обсудить образы идеальной матери и идеального отца по отдельности.

Обсуждение: ведущему необходимо вовлечь участников в дискуссию о том, действительно ли необходимо стремиться к достижению образа идеального родителя, насколько он является жизнеспособным.

Релаксация «Погружение в детство»

Сядьте поудобнее, ноги поставьте на пол, так, чтобы они хорошо чувствовали опору, спиной обопритесь на спинку стула. Закройте глаза, прислушайтесь к своему

дыханию, оно ровное и спокойное. Почувствуйте тяжесть в руках, в ногах. Поток времени уносит вас в детство, в то время, когда вы были маленькими. Представьте теплый весенний день, вам 5, 6 или 7 лет, представьте себя в том возрасте в котором вы лучше себя помните. Вы идете по улице и рядом с вами близкий человек, посмотрите, кто это, вы берете его за руку и чувствуете его теплую надежную руку. Затем вы отпускаете его и убегаете весело вперед, но не далеко, ждете своего близкого человека и снова берете его за руку. Вдруг вы слышите смех, поднимаете голову и видите, что держите за руку совсем другого, незнакомого вам человека. Вы оборачиваетесь и видите, что ваш близкий человек стоит сзади и улыбается. Вы бежите к нему и снова вместе за руку идете дальше и вместе смеетесь над тем, что произошло. А сейчас пришло время вернуться обратно в эту комнату, и когда вы будете готовы, вы откроете глаза.

Психогимнастическое упражнение.

Участники бросают друг другу мяч со словами «Мне кажется, в детстве ты была (мечтала)». В ответ каждый может согласиться или нет, сказав «Да», «Нет» или «Я такого не помню».

- «Я, думаю, в детстве ты мечтала стать принцессой»

Ритуал завершения

Упражнение «Тепло наших сердец»

Цели: прощание участников, сохранение позитивного настроения

Инструкция: участники прикладывают руку к сердцу, берут часть своего тепла, протягивают руки в круг и смыкают их, представляют, что в центре возникло теплое и яркое светило, затем берут пригоршню этого света и помещают себе в сердце.

Домашнее задание: продолжать использовать полученные на тренинге навыки, совершенствовать свой язык я-высказываний, навыки активного слушания и конструктивного решения конфликтов.