**ОТДЕЛ ПО ОБРАЗОВАНИЮ**

**ШУМИЛИНСКОГО РАЙОННОГО ИСПОЛНИТЕЛЬНОГО**

**КОМИТЕТА**

**ПРОГРАММА ЦИКЛА ЗАНЯТИЙ С ЭЛЕМЕНТАМИ ТРЕНИНГА «ШКОЛА ОСОЗНАННОГО РОДИТЕЛЬСТВА»**

**В ДАННОЙ РАБОТЕ ПРЕДЛОЖЕНЫ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ С РОДИТЕЛЯМИ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА ГАРМОНИЗАЦИЮ ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКИХ ОТНОШЕНИЙ В СЕМЬЕ И ПРОФИЛАКТИКУ СЕМЕЙНОГО НЕБЛАГОПОЛУЧИЯ.**

****

***Подготовила:***

**педагог-психолог отдела профилактики семейного неблагополучия, социального сиротства ГУО «Шумилинский районный социально-педагогический центр» Е.Е. Окунева**

**ШУМИЛИНО, 2020**

**Программа цикла занятий с элементами тренинга**

**«Школа осознанного родительства»**

Сила и действенность семейного воспитания не сравнимы ни с каким, даже очень квалифицированным воспитанием.

При всей своей универсальности и незаменимости семейное воспитание не обеспечивает гармоничного и разностороннего развития личности. Многочисленные наблюдения за воспитанием ребенка в семье, особенно молодой, убеждают нас в том, что проблемы в воспитании обусловлены недостатком педагогических и психологических знаний, умений родителей.

Часто неправильное воспитание ребенка в семье приводит к очень тяжелым последствиям, ребенок может замкнуться в себе, плохо учиться, не выполнять пожелания взрослых, мало того, у него могут появиться невротические отклонения, вплоть до заболевания неврозом.

Повышенная эмоциональность ребенка, склонность к беспокойству, беззащитность, ранимость при противоречивых и не всегда обоснованных требованиях родителей легко может травмировать ребенка и привести к полному непослушанию.

Для полноценного психического развития детей нужно понимание и эмоциональная поддержка взрослых, признание в семье.

Взаимодействие ребенка с родителями является первым опытом взаимодействия с окружающим миром. Этот опыт закрепляется и формирует определенные модели поведе­ния с другими людьми, которые передаются из поколения в поколение. Родителями создается определенная атмосфера общения в семье, где с первых дней жизни малыша проис­ходит становление его личности.

Между поведением родителей и поведением детей прослеживается определенная зависимость: «приня­тие и любовь» порождают в ребенке чувство безопасности и способствуют гармоничному развитию личности, «явное отвержение» ведет к агрессивности и эмоциональному не­доразвитию.

О важности проведения психологической работы с се­мьей свидетельствует и тот факт, что большинство роди­телей в настоящей социальной ситуации не имеют воз­можности уделять достаточно времени общению со своим ребенком, соответственно, и культура семейного общения постепенно сужается, что не может не сказываться на ка­честве детско-родительских отношений и, соответственно на развитии ребенка.

Выявлены основные трудности, с которыми стал­киваются родители, это:

1) нехватка времени на общение с ребенком;

2)  недостаточность психических знаний об особенно­стях детского развития;

3)  непонимание причин того или иного поведения ре­бенка;

4)  затруднения в выборе эффективных средств воспита­тельного воздействия.

**Основная цель программы** —   гармонизация детско-родительских отношений в семье и  профилактика семейного неблагополучия через личностное развитие родителей.

**Задачи:**

1.      Мотивировать родителей на самопознание и исследование собственных чувств.

2.      Помочь родителям в овладении способами выражения эмоций, навыками общения с ребенком, умением сопереживать ребенку и партнеру.

3.      Способствовать формированию индивидуальных стратегий и тактик сотрудничества с детьми.

4.      Обеспечить информацией, необходимой для того, чтобы разделять собственные желания и эмоции с желаниями и эмоциями ребенка.

5.      Способствовать самопринятию, повышению самоценности родителей, принятию ответственности.

**Структура программы:**

Программа состоит из 8 занятий, занятия проводятся 1-2 раза в неделю

1. Вводное занятие. Знакомство. Первоначальная формулировка проблемы.
2. Я и мой ребенок: эффективное взаимодействие (активное слушание).
3. Я – родитель: чувства.
4. Преодоление конфликтов и трудных ситуаций.
5. Наказание в семье.
6. Стили родительского воспитания.
7. Позиции в общении: Родитель, Взрослый и Ребенок.
8. Заключительное занятие. Подведение итогов.

**Занятие №1**

***Тема: Вводное занятие. Знакомство. Первоначальная формулировка проблемы.***

**Цель:** помочь родителям овладеть способами личностно-ориентированного взаимодействия. Транслировать положительный образ ребенка, выяснить ожидания и опасения родителей.  Актуализировать образ ребенка в себе.

**1. Упражнение «Мое имя – мой характер»**

Подумайте о значении Вашего имени. Нравится ли оно Вам, что оно выражает?

Задание заключается в том, чтобы назвать черты своего характера, начинающееся на каждую букву имени. В течение 2 минут назовите черты характера на буквы Вашего имени.

**2. Упражнение «Я тебя понимаю»**

Инструкция: Закончите приведенные ниже примеры так, как, по вашему мнению, закончил бы их Ваш ребенок:

* Мне бывает радостно, когда…
* Я очень грущу, когда…
* Мне бывает страшно, когда…
* Я сержусь…
* Я очень горжусь…

После того, как родители закончат предложения, они сравняют их с ответами детей  (дети выполняют этот тест накануне с психологом). Степень совпадения будет говорить о способности поставить себя на место ребенка, о способности к децентрации.

Провести обсуждение, в чем было совпадение.

**3. Упражнение «За что меня ругают, за что меня хвалят»**

Каждый из участников завершает следующие предложения:

* Я себя ругаю за то, что я…
* Другие меня ругают за то, что я…
* В детстве меня ругали за то, что я…
* Я себя хвалю за то, что я…
* Другие меня хвалят за то, что я …
* В детстве меня ругали за то, что я…
* В детстве меня хвалили за то, что я…

Обсуждение:

* «Что Вы почувствовали?»
* «Что, может быть, Вас удивило?»

**4. Беседа «Вспомним своих родителей»**

Ваш ребенок стал взрослеть. Вы видите в нем много перемен, стараетесь изменить подходы в общении с ним. Ищете новые приемы воздействия на него, «входите в роль» строгого или, наоборот, доброго родителя. Вы можете даже не догадываться, что усвоили представления о родительской роли задолго до того, как обзавелись детьми. Разумеется, вы усвоили это представление, наблюдая за поведением собственных родителей (или других людей, заботившихся о вас) и оценивая их отношение к вам и друг к другу. Вспомните поведение ваших родителей, когда вы были подростками. Насколько сильное влияние могло оказать поведение ваших родителей в тот период на ваше нынешнее отношение к собственным детям.

- *Какими были ваши родители? Были ли они любящими, жестокими, нежными, бесстрастными, строгими, снисходительными, честными?*

*- Каким было преобладающее выражение их лиц? Улыбались ли они, хмурились или избегали смотреть в глаза?*

*- Как они обращались с вами, когда сердились? Кричали они на вас, бранили или наказывали вас, и если да, то, каким образом?*

*- Отдавали ли они предпочтение кому-либо из детей, если у вас были братья или сестры?*

*- Вспомните самое плохое и самое хорошее, что вам приходилось слышать от них. Как они выражали свой гнев, страх, любовь, печаль?*

*- Пытались ли они манипулировать вами? Если пытались, то, каким образом, — заставляя вас испытывать чувство вины, пугая вас, подкупая вас, расточая вам фальшивые комплименты?*

*- Какими были их жизненные девизы или семейные пословицы (Например, «Тише едешь – дальше будешь».) Полезными или сковывающими оказались для вас эти изречения?*

*- Доверяли ли вы своим родителям? Лгали ли они вам?*

*- Соревновались ли они с вами или друг с другом?*

*- Было ли у вас ощущение, что, в общем и целом, они находятся на вашей стороне?*

*- Что вам особенно не нравилось в них? Почему?*

*- Что вам особенно нравилось в них? Почему?*

Ваши ответы дадут вам возможность больше узнать о том, какими были ваши родители. Воспользуйтесь этой информацией для более полного осознания своего сходства с ними или отличия от них.

Просмотрите свои ответы и спросите себя: «В чем я могу копировать их?». Какие ваши манеры, жесты или тон голоса напоминают родительские. Спросите себя также: «В чем я сознательно стараюсь быть **непохожим** на них?».

Это упражнение является примером того, как решения, принятые нами на основе раннего опыта, становятся частью нашего мира и оказывают сильное влияние на развитие нашей личности.

**5. Упражнение «Что я возьму из опыта своих родителей».**

Цель: проанализировать опыт собственного воспитания и определить позитивные и негативные стороны влияния семейного воспитания.

Ведущий: Предлагаю вам разделить лист на две части. В одной половинке листа запишите, положительный опыт, который вы возьмете из опыта своих родителей (не менее 3 пунктов), в другой половине листа напишите отрицательный опыт, который вы никогда не будете использовать в своем родительстве.

Вывод: опыт собственного родительства формируется на основе моделей семейного воспитания.

**6**. **Упражнение «Солнце любви»**

 Каждый участник рисует на листке бумаги солнце, в центре которого пишет имя ребенка. На каждом лучике солнца необходимо перечислить все прекрасные качества своих детей.

 Затем все участники демонстрируют свое «солнце любви» и зачитывают то, что написали.

**7. Упражнение «Душа ребенка».**

- У каждого из Вас есть сердечко *(сердечки вырезаны из яркой бумаги),* напишите на нем качество, которым вы хотите наделить вашего ребёнка, и поместите его в чашу.

**Вывод:** Посмотрите, какая яркая, красивая душа у ребенка! И такими же должны быть взрослые люди, среди которых живет ребенок, чтобы эта чаша не расплескалась, не разбилась, не потускнела, а стала еще богаче?

**Ведущий.** Известно, что готовых рецептов воспитания  не существует. Как действовать взрослому в той или иной ситуации, решать только ему. Однако можно проиграть, как в театре, сложные ситуации, обсудить их и попытаться понять, что испытывает ребенок в том или ином случае.

**Занятие №2**

***Тема: Я и мой ребенок: эффективное взаимодействие (активное слушание)***

**Цель:** познакомить родителей с техникой активного слушания, пробовать использовать такие приемы активного слушания как пересказ, отражение чувств.

**Информационная часть**. Ведущий рассказывает о том, что слушание может быть  пассивным (безмолвное) и активным (рефлексивное). Безмолвное слушание предполагает минимум ответных реакций («Да, да», «Я тебя слушаю», поддерживающее выражение лица, кивание в знак согласия. А если ребенку важно высказаться и быть выслушанным, такого слушания может быть вполне достаточно. Но когда у ребенка есть эмоциональная проблема ( он расстроен, обижен, потерпел неудачу, когда обошлись с ним грубо) его надо активно выслушать. Активное слушание  создает отношения тепла, облегчает решение проблем ребенка. Приемами активного слушания являются: пересказ, отражение чувств, уточнение, резюмирование (подведение итогов) Пересказ – это изложение своими словами  то, что сказал собеседник. Ключевые слова пересказа – это «Ты говоришь…», «Как я понимаю…» Пересказ является своеобразной обратной связью  ребенку: «Я тебя слышу, слушаю и понимаю».

Уточнение (выяснение) относится к непосредственному содержанию того, что говорит другой человек. Например: «Объясни, пожалуйста, что это значит?», «Не повторишь ли еще раз?» Уточнение следует отличать от выспрашивания. Выспрашивание может разрушить желание говорящего сообщать что-либо.

Отражение чувств – это проговаривание чувств, которые испытывает другой человек. «Мне кажется, ты обижен». «Ты чувствуешь себя расстроенным». Чувства надо называть в утвердительной форме, так как вопрос меньше вызывает сочувствия. Этот прием способствует установлению контакта, и повышает желание другого человека рассказывать о себе.

Проговаривание подтекста заключается в дальнейшем проговаривании мыслей собеседника. Оно не должно превращаться в оценивание.

Например: «Ты мог бы быть  и поскромнее». Оценивание блокирует желание рассказывать о проблеме.

Резюмирование используется в продолжительных беседах и переговорах («Итак, мы договорились с тобой, что»).

**1. Упражнение** направлено на умение отражать чувства ребенка. Родителям предлагаются  ситуации, а они должны описать чувства, которые испытывает ребенок и то, что бы они ответили  ему в этих случаях.

 (Развернуть таблицу)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|   | **Ситуация и слова ребенка** | **Чувства ребенка** | **Ваш ответ** |
| 1 | Сегодня, когда я выходил из дома, мальчишка– хулиган  выбил у меня из рук портфель и все из него высыпалось. | Огорчение, обида | Ты очень расстроился, тебе было очень обидно. |
| 2 | Ребенку сделали укол, он плачет «Доктор плохой» | Физическая боль, злость | Тебе стало больно и ты разозлился. |
| 3 | Старший сын говорит маме: «Ты  всегда ее защищаешь,  говоришь: маленькая, маленькая, а меня никогда не жалеешь». | Обида | Тебе хочется, чтобы я тебя тоже защищала. |
| 4 | Сегодня на занятии по математике  я ничего не поняла и сказала об этом воспитателю, а все дети засмеялись. | Стыд, обида | Тебе было очень неловко. |
| 5 | Ребенок роняет чашку, та разбивается: «Ой моя чашечка». | Страх, досада | Ты испугался, тебе стало жаль такую  красивую чашку. |

**Практикум**

Быть эффективным родителем не так-то просто, ведь для этого приходится в первую очередь [работать над собой](https://www.google.com/url?q=http://teacherclub.ru/on-lajn-trening-dlya-roditelej-ya-tebya-slushayu-praktikum.html&sa=D&ust=1480316665068000&usg=AFQjCNEr7ivLyhHZUpN3AZmbOv26QDbJPw). 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 унизить 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 страшатся поделиться своими чувствами с родителями.

4. Высказывая **чувства**, не приказывая, не предлагая готовых выходов, мы позволяем детям самим принимать решение.

 **Упражнения на приобретение навыка**

**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? |

**Информационная часть.** Ведущий говорит о том, что в последнее время психологи  выделили несколько типов родительских высказываний, мешающих активному слушанию. К ним относятся следующие:

* Приказы, команды. «Сейчас же перестань!» «Убери!» «Замолчи!»
* Предупреждения, предостережения, угрозы. «Если ты не прекратишь плакать, я уйду». Еще раз это повторится, и я возьмусь за ремень!»
* Мораль, нравоучения, проповеди. Ты обязан себя вести как подобает. «Ты должен уважать взрослых.»
* Советы, готовые решения. «Я бы на твоем месте дал сдачи!»
* Доказательства, логические доводы, нотации, «лекции». «Пора бы знать, что перед едой надо мыть руки». «Сколько раз я тебе говорила!»
* Критика, выговоры, обвинения. «На что это похоже!» «Опять все сделала не так!»
* Похвала.
* Обзывание, высмеивание. «Плакса-вакса». «Не будь лапшой».
* Догадки, интерпретации. «Небось, опять подрался» «Я все равно вижу, что ты меня обманываешь..»
* Выспрашивание, расследование. «Ну почему ты молчишь?» «Что же все-таки случилось?»
* Уговоры, увещевания, сочувствие на словах. «Успокойся.» «Не обращай внимания».
* Отшучивание, уход от разговора. «Не до тебя». «Вечно ты со своими жалобами».

**Практическое упражнение:** Попробуйте определить к какому типу ошибочных высказываний относятся ответы родителя:

Девочка пяти лет – отцу (плачет): «Посмотри, что он (брат двух с половиной лет) сделал с моей куклой. Нога теперь болтается».

Папа: «Да действительно, а как это случилось?»

Дочь: «Не знаю! Моя ку-у-колка моя…»

Папа: «Ну успокойся, Давай что-нибудь придумаем».

Дочь: «Не могу, ку-у-колка моя…»

Папа (радостно): «О, я придумал! Представь себе, что она попала в аварию и стала инвалидом: симпатичный такой инвалидчик». (Улыбается)

Дочь (плачет сильнее): Не смейся. Я его тоже обижу».

Папа: «Что это ты такое говоришь! Чтобы я никогда таких слов больше не слышал!»

Дочь: «Я пойду к маме».

Домашнее задание родителям: понаблюдайте за своими беседами с ребенком, особенно в те моменты, когда у него что-то случилось.

Попробуйте провести день без слов критики и упрека в адрес вашего ребенка. Замените их словами  одобрения по любому поводу. Посмотрите на реакцию ребенка.

Домашнее задание. В общении с ребенком использовать методы и приемы активного слушания. **ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ**

**Задание первое.**

Выберите из ответов родителей тот, который больше всего отвечает «Я-сообщению». (Ответы вы найдете в конце этого урока).

***Ситуация 1.***  Вы который раз зовете дочь садиться за стол. Она отвечает: «Сейчас», — и продолжает заниматься своими делами. Вы начали сердиться. Ваши слова:

1. Да сколько же раз тебе надо говорить!

2. Я начинаю сердиться, когда приходится повторять одно и то же.

3. Меня сердит, когда ты не слушаешься.

***Ситуация 2 .*** У вас важный разговор с другом. Ребенок то и дело его прерывает. Ваши слова:

1. Мне трудно беседовать, когда меня прерывают.

2. Не мешай разговаривать.

3. Ты не можешь заняться чем-нибудь другим, пока я разговариваю?

***Ситуация 3.***  Вы приходите домой усталая. У вашего сына подростка друзья, музыка и веселье. На столе — следы их чаепития. Вы испытываете смешанное чувство раздражения и обиды («Хоть бы обо мне подумал!»). Ваши слова:

1. Тебе не приходит в голову, что я могу быть усталой?!

2. Уберите за собой посуду.

**Занятие №3**

***Тема: Я – родитель: чувства.***

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

**Упражнение «Зато мой ребенок…»**

Цель: развитие установки на позитивное восприятие своего ребенка.

Психологи утверждают, что любить ребенка нужно не за что-то, а просто так и вопреки всему. Тем не менее, часто мы любим детей за что-то.

Напишите на листе бумаги с левой стороны минусы вашего ребенка, а с правой – все его плюсы. После этого родитель зачитывает написанное, вставляя между минусом и плюсом слово «зато». Затем родителю предлагается разорвать листок пополам и половинку, где написаны отрицательные стороны ребенка, разорвать и выбросить в мусорку.

**Упражнение на самопринятие***«***3 животных»**

**Цель:**интеграция полярностей

**Материалы:**фломастеры, листы бумаги

**Инструкция:**

1**.**Нарисуйте животное, которое Вам очень сильно нравится, опишите его привлекательные черты (желательно назвать больше психологических черт).

2.        Нарисуйте животное, которое Вам омерзительно, которого Вы боитесь, опишите его отталкивающие черты.

3.        Нарисуйте животное, которое могло бы примирить двух первых животных.
**Совет:**обсуждение лучше проводить после каждого этапа

**Обсуждение:**

* что привлекает (отталкивает) Вас в этом животном?
* попытайтесь найти его привлекательные черты?
* чем оно может понравиться?
* есть ли что-то общее между Вами и этим животным?

**Упражнение «Ассоциации»**

* 1. Два слова, которыми можно описать моего ребенка – ...
* 2. Если бы мой ребенок был звуком, он звучал бы, как -...
* 3. Больше всего мне в моем ребенке нравится – ...
* 4. Мой ребенок заставляет меня смеяться, когда – ...

**Упражнение «Живой дом»**

Цель: диагностировать субъективное восприятие психологического пространства семейных отношений.

Перед участниками лежит лист бумаги. Нужно написать в колонку имена 7-8 человек, которые влияют на их жизнь, рядом нарисовать дом, у которого обязательно должны быть фундамент, стены, окна, крыша, чердак, дверь, дымоход, порог, и предоставить каждой части дома имя конкретного человека. Затем происходит интерпретация результатов.

* Фундамент – положительное значение: основная материальная и духовная опора семьи, тот на ком все держится; отрицательное значение: человек, на которого все давят.
* Стены – человек, который отвечает за эмоциональное состояние семьи и автора рисунка непосредственно.
* Окна – будущее, люди от которых родина ждет, на кого возлагает надежды (в норме – дети).
* Крыша – человек в семье, который жалеет и оберегает автора рисунка, создает ощущение безопасности.
* Чердак – символизирует секретные отношения, а также желание автора иметь с этим человеком более доверчивые отношения.
* Дымоход – человек, от которого автор рисунка получает или хотел бы получить особую опеку, поддержку.
* Двери – информационный портал, тот кто учил строить отношения с миром.
* Порог – человек, с которым автор рисунка хотел бы общаться в будущем.
* Выводы. Методика дает возможность за короткое время определить роль автора рисунка с каждого члена семьи.

**Занятие №4**

***Тема: Преодоление конфликтов и трудных ситуаций.***

**Цель:**Помочь родителям освободиться от деструктивного влияния негативных эмоций. Познакомить с типами родительских высказываний, мешающих активному слушанию.

**Информационная часть.**

По мнению американского ученого Луизы Хей: «Любовь – единственный ответ на любую нашу проблему и дорога к такому состоянию – через прощение. Прощение растворяет обиду».

**1. Упражнение «Прощение»**

Сядьте удобнее, расслабьтесь. Представьте, что вы в затемненном театре и перед вами большая сцена. Поставьте на сцену человека, которого вам надо простить (человека, которого вы больше всего ненавидите), этот человек может быть живым или мертвым. И ваша ненависть может быть как в прошлом, так и в настоящем. Когда вы ясно увидите этого человека, представьте, что с ним происходит что-то нехорошее – то, что для него имеет большое значение. Представьте его улыбающимся и счастливым. Задержите этот образ в вашем представлении несколько минут, а потом пусть он исчезнет. Затем, когда человек, которого вы хотите простить, покинет сцену, поставьте туда себя. Представьте себя счастливым и улыбающимся. Представьте вашу маму, когда ей было четыре или пять лет – испуганную и жаждущую любви. Протяните ей руки и скажите, как вы её любите. Скажите ей, что она может на вас рассчитывать, что – бы ни случилось. Когда она успокоится и почувствует себя в безопасности, положите её на сердце. А теперь представьте своего отца маленьким мальчиком трёх – четырёх лет. Он тоже чего-то боится и громко плачет. Вы увидите слезы, которые градом катятся по его личику. Прижмите его к своей груди и почувствуйте, как он дрожит. Успокойте его.

Пусть он почувствует вашу любовь. Скажите ему, что вы всегда рядом с ним. Когда его слезы высохнут, пусть он тоже станет совсем крохотным. Положите его в своё сердце вместе с вами

Провести рефлексию после проведенного упражнения.

**2. Упражнение «Выбор»**

- Представьте, что вы заходите в булочную и покупаете пончик с повидлом. Но когда Вы приходите домой и надкусываете его, то обнаруживаете, что отсутствует один существенный ингредиент – повидло внутри. Ваша реакция на эту мелкую неудачу?

 1.​ Относите бракованный пончик назад в булочную и требуете взамен новый.

 2​. Говорите себе: «Бывает» — и съедаете пустой пончик.

 3​. Съедаете что-то другое.

 4.​ Намазываете маслом или вареньем, чтобы был вкуснее.

- Кто определился с ответом на вопрос, попрошу занять свои места рядом с соответствующими надписями.

**Интерпретация:**

 **Если вы выбрали первый вариант**, то вы – человек, не поддающийся панике, знающий, что к вашим советам чаще прислушиваются. Вы оцениваете себя как рассудительную, организованную личность. Как правило, люди, выбирающие первый вариант ответа, не рвутся в лидеры, но, если их выбирают на командную должность, стараются оправдать доверие. Иногда вы относитесь к коллегам с некоторым чувством превосходства – уж вы-то не позволите застать себя врасплох.

 **Если вы выбрали второй вариант,** то вы – мягкий, терпимый и гибкий человек. С вами легко ладить и коллеги всегда могут найти у вас утешение и поддержку. Вы не любите шума и суеты, готовы уступить главную роль и оказать поддержку лидеру. Вы всегда оказываетесь в нужное время в нужном месте. Иногда вы кажетесь нерешительным, но вы способны отстаивать убеждения, в которых твердо уверены.

 **Если вы выбрали третий вариант**, то вы умеете быстро принимать решения и быстро (хотя и не всегда правильно) действовать. Вы авторитарный человек, готовы принять на себя главную роль в любом деле. В подготовке и проведении серьезных мероприятий возможны конфликты, так как в отношениях с коллегами вы можете быть настойчивыми и резкими, требуете четкости и ответственности.

 **Если вы выбрали четвертый вариант**, то вы человек, способный к нестандартному мышлению, новаторским идеям, некоторой эксцентричности. К коллегам вы относитесь как к партнерам по игре и можете обидеться, если они играют не по вашим правилам. Вы всегда готовы предложить несколько оригинальных идей для решения той или иной проблемы.

**3. Упражнение «Ребенок и правила»**

Цель: установление ограничений для детей.

Психолог. Как мы уже говорили, часто общение с ребенком ограничивается указаниями и запретами. Конечно, есть много ситуаций, когда родители вынуждены устанавливать определенные ограничения для своих детей. Особенно, если дети маленькие, и их действия могут повредить здоровью и жизни. Давайте попробуем изменить ограничения и запреты на правила поведения.
Ваша задача будет: написать правила для ребенка, не употребляя слова «НЕ». Например:
- Нельзя переходить улицу на красный свет / Нужно переходить улицу только тогда, когда светит зеленый огонек светофора.

- Не спеши во время еды / Будем есть не торопясь.

- Не кричи так громко / Будем разговаривать тише.

- Не рисуй на стене / Рисуй на бумаге.

Обсуждение:
- Сложно было выполнить задание?

- Есть такие правила, которые назвали участники различных команд?

**4. Упражнение.**  [Сказкотерапия](https://psichologvsadu.ru/skazkoterapiya) «Фиолетовый котенок»

Фиолетовый котенок мыл лапы только в лунном свете.

- Ну что мне с ним делать? - Кошка всплескивала лапами. Ведь хороший, Фиолетовый котенок, а тут, ну что ты будешь делать, хоть кол на голове теши - ни в какую. Только в лунном! Ну что ты будешь делать?

- Нечего с ним цацкаться? - Рычал кабан. Макни его головой в солнечный Ушат или просто в речку!

 - Ишь ты, все котята как котята, а этому лунный свет подавай! Он просто глупый, - каркала ворона. Вырастет - его из солнечного света не вытащишь!

Фиолетовый котенок мыл лапы только в лунном свете.

Луна была большая, белая, яркая.

- Милый котенок, - говорила Луна, - а почему ты фиолетовый?

- А как бывает еще? - Удивлялся котенок.

- У меня есть брат, - сказала Луна, - он очень большой и ярко-желтый. Хочешь на него посмотреть?

- Он похож на тебя? Конечно, хочу.

- Тогда не ложись спать, когда я стану исчезать на небе, ты немножко подожди. Он выйдет из-за той горы и займет мое место.

Ранним утром котенок увидел Солнце.

- Ух, какой ты теплый! - Воскликнул котенок.

- А я знаю твою сестру Луну!

- Передавай ей привет, - сказал Солнце, - когда встретитесь. А то мы редко с ней видимся.

- Конечно, передам.

Фиолетовый котенок теперь в один момент стал мыть лапки не только на солнце, а даже в мыльной ванной.

Ну и что?

**Рефлексия:**

- О чем сказка?

- Если перевести ее на тему воспитания, то методы прослеживаются?

Вывод: действительно ли это сказка об отношении к воспитанию. Кошка, кабан и ворона - это методы воспитания, которые используют родители и они не всегда эффективны. В сущности, это вина, угроза и насмешка. А Луна - это символ веры, она не воспитывает котенка, а расширяет его мир, его кругозор. И главное совсем не то, что он научился тому, что от него хотели, а то, что луна нашла правильный подход в воспитании.

Ведущий: во время общения каждый человек учится регулировать как собственное поведение, так и поведение другого. Люди собственным примером, поощряют, стимулируют к различным видам деятельности, а могут и манипулировать. Общаясь, люди постепенно меняют друг друга. А как мы меняемся узнаем в ходе следующего упражнения.

Загруженные, уставшие после работы родители особенно уязвимы от плохого поведения ребенка на улице, в помещении. Поэтому предлагаю упражнение, которое заставит задуматься об изменении своего отношения к детям.

**Занятие №5**

***Тема: Наказание в семье***

**Цель**: -  повышение сензитивности к ребенку; осознание родителями причин наказание и их влияние на развитие ребенка

**1. Упражнение** «Погружение в детство». Тренер просит вспомнить родителей какой - то конкретный эпизод в жизни, связанный с наказанием.

*Вопросы:*

Кто и за что вас наказывал?

Какие чувства вы испытывали в этот момент?

Разберитесь что вы чувствуете и какое влияние эти воспоминания оказывают на вас сейчас?

**2. Упражнение «Погружение в детство».** Тренер просит вспомнить родителей какой - то конкретный эпизод в жизни, связанный с наказанием.

*Вопросы:*

Кто и за что вас наказывал?

Какие чувства вы испытывали в этот момент?

Разберитесь что вы чувствуете и какое влияние эти воспоминания оказывают на вас сейчас?

**3. Дискуссия:** плюсы и минусы наказания

**4. Мини – лекция о наказании**

Все родители мечтают вырастить "хорошего ребёнка". В действительности же, очень часто под словом "хороший" мы имеем в виду "послушный, исполняющий любые требования, проявляющий ответственность в тех заданиях, которые поручил ему взрослый. Проблема в том, что многие качества, которые родители хотят видеть в своём ребёнке (способность творчески мыслить, смелость, целеустремлённость и настойчивость), в повседневной жизни мешают общению с малышом.

        Что такое семья для ребёнка? Семья - это мощная эмоциональная защита. Ребёнку нужна ласковая, внимательная   и заботливая мама, к которой он может прижаться в трудную минуту, рассказать о своих переживаниях, поделиться своими секретами.

        Всегда ли мы внимательны к своему маленькому человечку? Всегда ли мы сразу реагируем на его просьбы и обращения? Всегда ли уделяем ему должное внимание?

Как Вы думаете, если ребёнок не получает в какой-то мере любовь, внимание, ласку в семье, то как он станет себя вести?

Если ребёнок занят интересной игрой или хочет узнать что-то новое, а родители начинают что-то требовать, то какое поведение будет у ребёнка?

        Да, свой протест он будет выражать непослушанием, неподчинением требованиям взрослых. И  если это происходит часто, ребёнок привыкает вести себя подобным образом. Поэтому, нам, взрослым, прежде всего надо проанализировать себя, свой образ жизни, чтобы найти причины непослушания ребёнка. Ведь дети нас копируют, с нас они берут пример, нам они подражают. И вот, когда мы не справляемся с ситуацией, то, бываем,  вынуждены применять наказания.

        Для правильного воспитания родителям полезно знать, какие формы наказания существуют.

* К самым неправильным, неблагоприятным формам наказания следует отнести физическое воздействие. Устойчивость применения физических наказаний связана  с достаточно сильной внешней эффективностью этого метода. Подобным способом можно оказать влияние на кого угодно, а не только на маленького и беззащитного человечка. Но эффективность данного вида воспитательного воздействия  есть все-таки эффективность со знаком "минус". Почему так происходит? Если родители использовали физическое наказание тогда, когда дети не подчинялись их требованиям, то данное воздействие не решило конфликта, а лишь создало иллюзию его разрешения. Нельзя применять физическое наказание ещё и потому, что обычно эта форма воздействия выбирается тогда, когда сами родители находятся в состоянии слабого сознательного контроля собственного поведения. Нет более нелогичной картины, чем мама, шлёпающая своего ребёнка со словами:"Драться нехорошо!" Маловероятно, что малыш может понять, что агрессия не есть лучший способ установления связей с миром, если этим способом пользуются родители, пытаясь доказать ребёнку его неправоту или добиваясь послушания. Не следует прибегать к физическому наказанию ещё и потому, что изменение поведения ребёнка после него происходит, как правило, только в присутствии человека, который наказал ребёнка.
* Речевая агрессия (ругань, оскорбления), так же как и физические наказания, малоэффективна и ведёт лишь к аналогичным способам поведения ребёнка со сверстниками в результате действия механизма подражания.
* Весьма распространённой формой являются так называемые сепарационные наказания, лишающие ребёнка части родительской любви (игнорирование ребёнка, отказ от общения с ним). Суть наказания сводится  к изменению привычного для ребёнка стиля отношений с родителями (ребёнок теряет привычную долю внимания, но вся забота о нём остаётся). Это чрезвычайно  сильно действующая форма, и применять  её  нужно с крайней осторожностью и на очень короткое время. Нельзя допускать в адрес малыша угрозы, что мама уйдёт из дома, оставит его одного, тем более применять такое наказание, как уход родителей из дома.
* Запрет. Довольно часто в силу ограниченности собственного опыта ребёнка родители вынуждены запрещать ему выполнять какие-то действия, прежде всего из соображений безопасности. Необходимо, чтобы запрет совпадал или опережал совершение неправильного поступка. Очень важно в таких случаях контролировать речевые высказывания, ограничиваясь кратким замечанием: "Нельзя!", отказываясь при этом от развёрнутой аргументации запрета. Лучше показывать своё недовольство мимикой, жестом, выражением лица. Тогда постепенно ребёнок научится понимать, какие поступки вызывают эмоциональную поддержку родителей, а какие нет.
* Довольно распространенным наказанием в семье является наказание "естественными последствиями", состоящее в лишении ребёнка за провинность чего-либо приятного (сладостей, новых игрушек, прогулок и т.п.) Такой метод может  привести к успеху только в том случае, если ребёнок воспринимает ограничение как справедливое, если в большей степени решение принято с его согласия или является результатом предварительного уговора. Применение данного воспитательного воздействия возможно лишь с определённого возраста, когда ребёнок в принципе способен установить связь между своим проступком и наказанием. Применяя наказание по принципу "естественных последствий", нельзя лишать ребёнка того, что необходимо для его полноценного развития: еды, свежего воздуха, общения со сверстниками. Хорошо, если данный тип наказания в семье принимает вид узаконенного и распространяемого на всех правила: намусорил - сам убери, испачкал - сам приведи в порядок и т.п.

 В каких же сферах жизни ребенка запреты просто необходимы:

- Они должны касаться здоровья ребенка. Необходимо запрещать те действия малыша, которые могут повредить его здоровью или несут угрозу его жизни.

- Физическая и личная безопасность других людей. Под запретом здесь те действия ребенка, которые угрожают жизни, здоровью или являются актом неуважения в отношении другого человека.

- Сохранность материальных, культурных и духовных ценностей. Необходимо запрещать ребенку любые разрушающие действия в отношении природной и культурной среды.

**5. Проигрывание ситуаций:**

- ребенок не убрал игрушки;

- ребенок кричит в магазине;

*Вопросы:*

- Что было легко выполнить?

- Какие сложности испытали?

- Какими способами справились с ситуацией?

Домашнее задание: попробуйте провести один день без слов критики и упреков в адрес вашего ребенка. Замените их фразами одобрения по любому подходящему поводу или без повода, посмотрите на реакцию ребенка.

**Занятие №6**

***Тема: Стили родительского воспитания.***

Цель: - повысить **осведомленность родителей по особенностям воспитания детей**;

- расширить представления родителей об общении с ребенком; познакомить со стилями воспитания в семье;

- способствовать установлению и развитию отношений партнерства, пониманию и сотрудничеству между родителями и ребенком.

1.Теоретический блок

**АВТОРИТЕТНЫЙ СТИЛЬ ВОСПИТАНИЯ (ИЛИ ДЕМОКРАТИЧЕСКИЙ)**

***Особенности***

Название говорит само за себя. Родители в семье занимают лидирующие позиции, являясь авторитетом для ребенка. Этот стиль характеризуется теплым эмоциональным принятием ребенка и высоким уровнем контроля со стороны взрослых.При таком стиле общения родители ориентированы на личность ребенка, его активной роли в семье, собственной жизни. Ребенок воспитывается как самостоятельная, самобытная личность. В такой семье практически отсутствуют физические наказания и словесная агрессия, родители стараются использовать логику в общении с детьми, стремятся договориться. Уважают себя и своих детей. Родители обладают хорошим жизненным опытом и несут ответственность за своих детей.

Для родителей, придерживающихся этого стиля, характерны:

* активно-положительное отношение к ребенку;
* адекватная оценка его возможностей, успехов и неудач;
* им свойственны глубокое понимание ребенка, целей и мотивов его поведения;
* умение прогнозировать развитие личности ребенка.

***Последствия***

При авторитетном стиле воспитания происходит наиболее гармоничное и разностороннее развитие личности ребенка. Для детей, воспитанных в подобных семьях, характерны:

* Высокая самооценка, самопринятие, самоконтроль.
* Умение самостоятельно принимать решения и отвечать за свои поступки.
* Инициативность и целеустремленность.
* Умение строить близкие и доброжелательные отношения с окружающими.
* Способность договариваться, находить компромиссные решения.
* Наличие собственного мнения и способность считаться с мнением окружающих.

***Рекомендации***

Если в Вашей семье Вам удалось установить такие взаимоотношения, поделитесь своим опытом с другими!

**АВТОРИТАРНЫЙ СТИЛЬ ВОСПИТАНИЯ**

***Особенности***

Родители, придерживающиеся этого стиля, требуют от ребенка высоких достижений, наказывают за неудачи, жестко контролируют, вторгаются в личное пространство ребенка, подавляют силой, решают за ребенка, что ему лучше, не интересуются личным мнением ребенка, не признают его права. «Как я сказал, так и будет», «Я родитель, значит я прав».

При этом стиле воспитания ребенок не имеет возможности проявлять инициативу, так как все вопросы, касающиеся его жизни, решаются родителем единолично, без его участия. Авторитарный стиль воспитания подразумевает решение конфликтов методом «кнута и пряника», запретами и угрозами, а не нахождением компромиссного решения.

***Последствия***

В подростковом возрасте родительский авторитет теряет свою силу и страх перед родителями, характерный для авторитарного стиля воспитания, исчезает. Поэтому, в таких семьях в этом возрасте часто возникает большое количество конфликтов, дети становятся «неуправляемыми», т.к. все прежние средства воздействия родителей теряют свою силу.

Характерным чертами личности ребенка, воспитанного в авторитарном стиле, могут быть следующие варианты:

1 вариант – развитие слабой жизненной позиции:

* потеря чувства собственного достоинства;
* потеря способности принимать решения, отвечать за выбор;
* потеря собственных желаний («чего же Я хочу?»);

2 вариант – развитие деспотической личности:

* ненависть к родителям;
* решение вопросов только силой (кто сильнее, тот и прав);
* грубое, циничное, деспотичное и хамское поведение и отношение к окружающим;
* повышенная агрессивность и конфликтность.

***Рекомендации***

* Учитывайте позицию ребенка, его побуждения, желания и переживания. Попробуйте ненадолго поставить себя на его место!
* Старайтесь давать инструкции в форме предложения, а не распоряжения, приказа.
* Старайтесь говорить не сухо и отстраненно, а доверительным тоном, эмоционально.
* Запреты и меры наказания должны быть понятны ребенку, заранее с ним обсуждены и приняты обоими сторонами (родителями и ребенком).
* Любые порицания должны быть адресованы не к личности ребенка, а к конкретным его действиям. Нельзя говорить «Ты обманщик!», лучше сформулировать фразу следующим образом: «Мне было очень неприятно, когда я узнала, что в этой ситуации ты сказал неправду».
* Не входите в комнату ребенка без стука или в отсутствие хозяина. Не трогайте его личные вещи. Старайтесь уважать личное пространство вашего ребенка, каким бы оно ни было.
* Не подслушивать телефонные разговоры.
* Необходимо оставлять за подростком право выбора друзей, одежды, музыки и т. д.
* Искренне объясняйте, что вы чувствуете, когда расстроены, но не вспоминайте старых, давнишних грехов, а говорите о сегодняшнем положении. Однако при этом никогда не давите, не наказывайте физически, не унижайте.
* Станьте терпимее к недостаткам подростков. Замечайте как можно чаще в вашем ребенке те достоинства, которые свойственны их натуре.

**ИНДИФФЕРЕНТНЫЙ СТИЛЬ ВОСПИТАНИЯ**

***Особенности***

И самый неблагоприятный с точки зрения формирования психики и развития личности ребенка является индифферентный стиль семейного воспитания. Здесь, к отрицательным *характеристикам* предыдущего *стиля семейного воспитания* прибавляется еще и отсутствие теплоты в отношении к ребенку. К ребенку относятся с пренебрежением, игнорируя его эмоциональные потребности. Это случаи, скорее всего, случайного или  нежелательного появления ребенка в семье. Ну, раз уж родился, живи, но не мешай.

***Последствия***

При индифферентном стиле семейного воспитания возможно развитие у детей эмоциональной отчужденности, тревожности, замкнутости и недоверия к окружающим. Существует опасность вовлечения детей в асоциальные группы, поскольку родители неспособны контролировать их поступки. Чаще всего, в индифферентных семьях вырастают либо безответственные и неуверенные в себе дети, либо наоборот неуправляемые и импульсивные. В лучшем случае дети таких родителей все же становятся сильными, творческими, активными людьми. Формирование личности в таком случае во многом зависит от среды вне семьи.

***Рекомендации***

* Включитесь в жизнь своего ребенка. Будьте активным участником всех его интересов, проявите инициативу.
* Составьте четкую систему запретов, чтоб ребенок почувствовал грань дозволенности.
* Обговорите его обязанности и права в семье, дайте поручение по дому, которое закрепится за ним.
* Проявите «душевную теплоту», говорите «по душам», постарайтесь перевести отношения в дружественные и доброжелательные. Беседуйте с ним на интересующие его темы, таким образом вы покажите насколько ребенок для вас важен.
* Любите его и не бойтесь ему про это сказать.

**ЛИБЕРАЛЬНЫЙ СТИЛЬ ВОСПИТАНИЯ (ПОПУСТИТЕЛЬСКИЙ)**

***Особенности***

При этом стиле воспитания родитель формирует у ребенка «свободу», самостоятельность и раскованность, позволяет ему делать абсолютно всё, что он хочет, не накладывает никаких ограничений. Родитель не помогает подростку и не мешает, не принимает никакого участия в становлении личности.

Либеральный стиль общения предполагает тактику невмешательства, основу которой, по сути, составляют равнодушие и незаинтересованность проблемами ребенка. Общими особенностями либерального и авторитарного стилей общения, несмотря на кажущуюся их противоположность, являются дистантные отношения, отсутствие доверия, явная обособленно обособленность, отчужденность, демонстративное подчеркивание своего доминирующего положения.

***Последствия***

При либеральном стиле воспитания возможны следующие варианты развития личности:

1 вариант – свободный, но безучастный:

* неспособность к близости и привязанности;
* безучастность в отношении близких («это не мои проблемы, мне все равно»)
* отсутствие желания позаботится о ком-то, помочь, поддержать;
* мало «душевного тепла».

2 вариант – личность «без тормозов» и «без запретов»:

* хамство и вседозволенность;
* воровство, враньё, распущенность;
* безответственность, не умение «держать слова».

***Рекомендации***

* Поменяйте тактику общения и отношение к своему ребенку. Постарайтесь восстановить взаимное доверие и уважение.
* Установите систему запретов и включитесь сами в жизнь подростка.
* Помогите ему участвовать в жизни семьи, четко обозначьте функциональные обязанности ребенка в семье, свои требования и ожидания.
* Создайте семейный совет, на котором решались бы многие проблемы всей семьи.
* Проявляйте «душевную теплоту» к ребенку, подчеркивайте его важность для вас и исключительность, беседуйте с ним и интересуйтесь его мнением.
* Помните, что ребенку необходимо ваше искреннее участие в его жизни!

**2.Упражнение «Стили родительского воспитания»**

Психолог. Уважаемые родители, сейчас мы с Вами попытаемся отразить с помощью пантомимики и жестов один из **стилей родительского воспитания**.

I группа – авторитарный;

II – либеральный;

III – демократический.

Остальные участники должны определить, какой из стилей был продемонстрирован. На помощь участникам даются подсказки – краткие характеристики каждого из стилей.

Обсуждение:

– Какой из стилей, на ваш взгляд, является наиболее эффективным для воспитания?

– Какие результаты, по вашему мнению, можно ожидать от каждого из них?

– Какой из стилей наиболее близок лично вам?

**3.Упражнение «Я люблю своего ребенка»**

Психолог. А сейчас закройте глаза, представьте своего ребенка и решите для себя: «Я буду любить своего ребенка, даже если он не лучший и звезд с неба не срывает. Я буду любить его, даже если он не оправдает моих надежд. Я буду любить его, какой бы он не был, как бы не поступил. Это не означает, что любой поступок я одобрю. Это значит, что я люблю ее, даже если ее поведение должно быть лучше. Я люблю просто потому, что это мой сын или дочь».

Откройте глаза.

Обсуждение:

- Что вы чувствовали во время выполнения этого упражнения?

Итог: любовь к ребенку еще не навредила ни одному из них. Любви не может быть много. Помните: какими бы не были отношения в ваших семьях, они могут стать лучше.

**4.Упражнение «Один день из жизни Маши»**

Во время зачитывания рассказа «Один день из жизни Маши» (на стенде - первый плакат с изображением девочки) ведущий отрывает горизонтальные полоски от плаката с изображением девочки. (Для удобства лучше сделать незаметные надрезы с обеих сторон плаката.) После окончания рассказа от плаката остаются только рваные куски бумаги.

Выдерживается пауза для эмоционального переживания содержания произведения. А после нее — активное обсуждение:

- Является ли достоверным этот рассказ?

- Бывают ли такие ситуации в жизни вашего ребенка?

- Задумывались ли вы над тем, что чувствует ваш ребенок в таких ситуациях?

- Что можно было сделать всем героям повествования, чтобы с Машиной душой не произошло того, что произошло с плакатом? (При этом вывесить второй цельный плакат.)

**Один день из жизни Маши**

Сегодня Маша проснулась от звонка будильника. Сначала так хотелось еще немного поспать, но потом она вспомнила вчерашний день: и удачный рисунок на занятии, и похвалу няни, и Олины красные сапожки, и новый стишок, который воспитательница поручила ей изучить на праздник... И главное – то, что она так и не дождалась маму с работы, ведь мама так много работает... К тому же вчера маме выдали зарплату, и она со своей бывшей школьной подругой отметила это в кафе.

Утром мама была не в настроении, очень хотелось спать, да и прическа почему-то не выходила.

Ляп, ляп, ляп — раздались легкие детские шаги в коридоре. «Сейчас я все-все расскажу маме! И о похвале воспитателя, и о Олиных красных сапожках, и про новый стишок, который воспитательница поручила ей изучить на праздник... Пусть мама послушает, вот она обрадуется!» - с сияющей улыбкой бежала Маша к кухне, где мама делала уже завтрак.

- Маша! Сколько раз говорить, не ходи босиком по квартире! Неужели нельзя надеть тапки?! - строго прозвучал мамин голос. (Оторвать полоску снизу плаката.)

Маша послушно вернулась в комнату и надела тапочки. «Вот и хорошо, сейчас все расскажу», - подумала она и быстренько побежала к кухне.

- Мама, мама, ты знаешь, вчера... — начала Маша.

- Маша, ты уже умылась? - снова строго спросила мама. (Оторвать еще полоску плаката.)

Маша молча направилась в ванную. «Ну, ничего, быстренько умоюсь и сразу расскажу маме про все свои новости», - подумала девочка, не теряя надежды.

- Мама, вчера на занятии в детском саду.., - не очень радостно начала свой рассказ Маша, - когда Лариса Николаевна разглядывала мой рисунок...

- Маша, ну что там опять, неужели у тебя могут быть проблемы с рисованием? Ты же дома рисуешь все время! (Оторвать еще полоску плаката.)

- Я... Я... нарисовала, - почему-то еще грустнее сказала Маша. Уже никто не вспоминал об Олиных новых красных сапожках, о стишках, что поручила изучить воспитательница...

- Маша! Ты уже готова? Почему ты всегда возишься? Сколько можно ждать?! Уже время выходить из дома! (Оторвать следующую полоску плаката.)

- Да, мамочка, я уже иду, - сказала отрывистым голосом Маша и вовсе грустно поплелась за мамой.

Ночью прошел дождь, и на асфальте появились лужи - и круглые, и овальные, и такие, что похожи на волшебные облачка... «Мама, смотри, какая красивая лужа!» - радостно вскрикнула маме в спину Маша. Мама, торопясь, огляделась и произнесла: «Вон уже видно детский сад. Беги сама, а то я на работу опоздаю с твоими лужами». (Оторвать следующую полоску плаката.)

У ворот детсада Маша встретилась с Олей, которая перепрыгивала через небольшие лужи, держась за руку своей мамы. Олины красные сапожки так красиво сверкали на солнце! «Может, вечером расскажу о них маме?» - подумала Маша.

Оля, радостно улыбаясь, подбежала к Маше и начала рассказывать, как она вчера вместе с папой и мамой ходила в парк угощать белочек орешками. Маша сразу вспомнила свой вчерашний вечер: как она ждала маму, как папа молча сидел у окна, а она с бабушкой Ниной, которая пришла в гости, учила стишок...

«Стишок! Его обязательно нужно рассказать Ларисе Николаевне!» — вспомнила Маша. Девочка очень обрадовалась, когда увидела свою воспитательницу в группе:

- Лариса Николаевна! - громко крикнула Маша и подбежала к ней.

- Маша, а где твои папа или мама? Почему ты снова пришла сама? Дети не должны ходить одни в детский сад! Я же говорила твоим родителям об этом. (Оторвать следующую полоску плаката.)

Маша понуро разделась и пошла в группу. А потом - завтрак, занятия, прогулка... До стишков так дело и не дошло. Маша решила подойти к воспитательнице после обеда. Но, садясь к столу, Маша снова вспомнила про маму - блюда девочке показались невкусными, обед казался длинным, почти все дети пошли в спальную комнату укладываться спать, а Маше еще надо кушать и кушать. (Оторвать следующую полоску плаката.)

После тихого часа Машина группа пошла на занятия танцевального кружка, но движения у девочки не получались. Руководитель кружка спросила: «Маша, что с тобой? Я тебя сегодня не узнаю». Маше стало стыдно, но она ничего не могла сделать с собой... (Оторвать следующую полоску плаката.) Из детсада Машу забирал папа. Она спросила у него про маму, и он сердито буркнул: «На работе твоя мама! Собирайся быстрее, некогда мне... (Оторвать следующую полоску плаката.)

Дома папа с бутылкой пива сел у телевизора и начал смотреть какое-то непонятное кино про чудовищ, от которого Маше стало очень страшно. Она побежала в свою комнату и тихонько села в уголок за дверью.

(Оторвать следующую полоску плаката.)

Поздно вечером, когда Маша готовилась ко сну, пришла с работы мама. Она была в хорошем настроении, ведь начальник похвалил ее за хорошую работу.

Маша слышала, как мама на кухне рассказывала об этом папе. Папа был доволен. Маша и хотела выбежать к маме, но потом подумала, что маме опять будет некогда... Мама сама зашла к Маше в комнату:

— Машуня! Я так соскучилась за тобой! Ну, рассказывай про свой рисунок, о своем стишке. Что нового сегодня?

Но Маше уже не хотелось ни о чем рассказывать, она лежала в постели, свернувшись в комочек, и тихонько плакала. Почему? Она сама этого не понимала...

**5. Информационные буклеты для родителей «Пять путей к сердцу ребенка»**

Психолог: Уважаемые родители! Дети по-разному чувствуют любовь, но она нужна каждому малышу. Есть 5 основных способов, которыми родители показывают свою любовь к ребенку (психолог раздает рекомендации):

- прикосновение;

- слова поощрения;

- время;

- помощь;

- подарки.

**Занятие №7**

***Тема: Позиции в общении: Родитель, Взрослый и Ребенок***

Цель:

- осознание собственных родительских позиций и расширение осознанности

мотивов воспитания в семье;

-оптимизация форм родительского воздействия в процессе воспитания

детей и гармонизация стиля воспитания;

-профилактика негативных проявлений в поведении детей и подростков.

**1. Упражнение «Этажи».**

Предлагается представить, что родители сейчас находятся перед большим современным супермаркетом. В нем три этажа:

- на первом этаже продаются товары с заведомым браком, низкого качества;

- на втором этаже – обычные товары средней цены и качества;

- на третьем этаже продаются самые лучшие, качественные, шикарные вещи.

**Вопрос:** на каком этаже вы бы хотели приобретать товар?

**Тезис:** когда у нас появляется ребенок, мы всегда хотим, чтобы он соответствовал «третьему этажу» - был умным…. Может быть, воплотим наши несбывшиеся мечты. Но, к сожалению, так в жизни не бывает. Каждый ребенок уникален. В нем есть чуть-чуть от первого, второго, третьего этажей. И ваш ребенок не исключение, вы убедились в этом. В нем есть то, что вам нравится и то, чтобы вы хотели изменить.

**Осознание родительских установок**

Рассказ психолога o сути понятия «психологическая установка» и ее влиянии

на восприятие реальности. Основной тезис: «На наши взаимоотношения c детьми оказывают влияние установки, сформированные еще в детстве нашими

родителями, независимо от нашего желания - пока мы не осознаем их. Если же установка осознана - она перестает верховодить нами, мы можем ее изменить».

**2.Упражнение «Родительские установки».**

Участников просят закрыть глаза, сделать несколько глубоких вдохов и медленных, плавных выдохов - и на фоне расслабленного состояния вспомнить свою родительскую семью, свое детство. Как реагировали родители на ваши шалости, капризы, прoступки? Как бы они закончили следующие предложения: «Дети плохо себя ведут, потому что...», «Непослушный ребенок - это...», «Родители должны...»? Затем, после выхода из состояния расслабления, участники делятся своими переживаниями и мыслями по поводу родительских установок.

В ходе обсуждения необходимо дифференцировать актуальные установки на «помогающие», то есть рациональные, эффективные - и «мешающие», то есть нерациональные, неэффективные в сфере детско-родительских взаимоотношений.

**3.Упражнение «Я - хороший родитель».**

Каждому участнику предлагается в течение одной минуты рассказать o своих сильных «родительских» сторонах. После каждого выступления остальные участники невербально выражают свою поддержку рассказчику (это может быть рукопожатие, дружеское похлопывание по плечу, одобрительный кивок головой).

**4.Упражнение «Наказание».**

На фоне расслабления родителям предлагается вспомнить ситуацию, когда они были наказаны своими родителями. Необходимо получить для себя ответы на следующие вопросы: Что вы чувствовали тогда? Каковы были ваши телесные ощущения? O чем вы тогда думали? Что вам хотелось сделать? Обсуждение этого упражнения часто делает излишней какую-либо дополнительную информацию o негативных последствиях наказаний. Установление границ дозволенного поведения. Предоставление свободы выбора и выяснение логических последствий этого выбора - не единственные методы установления необходимой дисциплины.

Мы предлагаем родителям познакомиться со «стyпенчатой системой установления запрета» по методу Х. Джайнотта:

1. Признать, что некое желание вполне может возникнуть y ребенка («Я понимаю, что тебе хочется...»).

2. Четко определить запрет на какое-либо действие («Но я не могу позволить тебе это делать сейчас, так как.,.»).

З. Указать, каким образом ребенок может осуществить свое желание.

4. Помочь ребенку выразить свое законное недовольство («Конечно, тебе это не нравится...»).

**5. Упражнение «Неформальное общение».**

Группa делится на «родителей» и «детей». «Дети» выходят за дверь, каждый придумывает проблему, c которой он хотел бы обратиться к «родителю». «Родители» же получают инструкцию не реагировать на просьбы ребенка под предлогом занятости, усталости и т.п. В течение нескольких минут идет ролевое

проигрывание ситуаций. Затем участники меняются ролями. Однако новые «родители» получают противоположную инструкцию: отреагировать на слова

ребенка максимальным вниманием, отзывчивостью, предложить свою помощь и поддержку. Обсуждение чувств участников завершается определением понятий формального (закрытого, равнодушного, неискреннего) и неформального (открытого, эмпатийного, искреннего) общения. Важным родительским умением является эффективное одобрение или поддержка. Если похвала направлена на оценку личности человека, ставит эту оценку в прямую зависимость от результатов деятельности и тем самым снижает самооценку в случае неудач, то поддержка направлена на признание промежуточных результатов и личностного вклада в их достижение. Тем самым она способствует повышению самоуважения ребенка и взрослого.

**Неэффективные стратегии**

Это нерациональные суждения, ограничивающие нашу свободу и формирующие ригидные родительские позиции. Очень многим родителям трудно передать ребенку ответственность за его жизнь, потому что они стремятся быть хорошими родителями, подразумевая под этим примерно следующее:

- Я должен присматривать за тем, чтобы мой ребенок нормально развивался и вел себя вполне определенным образом.

- Я обязан руководить моим ребенком, а он - следовать моим указаниям.

- Я обязан заботиться o ребенке. В конце концов, он не виноват, что появился на

свет.

- Если мой ребенок попадет в беду, я должен вызволить его из этой беды.

- Я должен жертвовать ради него всем, ибо его потребности важнее моих.

- Я должен быть начеку по отношению ко всем опасным ситуациям и защищать

от них ребенка, обеспечивая его безопасность.

- Это моя обязанность - оберегать моего ребенка от страданий, неприятностей,

ошибок и неудач.

**6.Упражнение «Должен или хочу?»**

Заменить в приведенных выше высказываниях слова «должен», «обязан» на «хочу». Какие чувства возникают при произнесении этик фраз?

**7. Упражнение «Охапка обязанностей».**

Одного из родителей спрашивают, сможет ли он пройти по нарисованной на полу линии. Затем ему в руки дают коробки, символизирующие разного рода обязанности, которые «должен» выполнять родитель. C охапкой этих «обязанностей» пройти по линии уже куда сложнее. Интерпретируя эту аллегорию, родители приходят к выводу, что чрезмерная загруженность обязанностями по отношению к ребенку не позволяет видеть перспектив, «зашумляет» воспитательную стратегию, лишая ее цельности и гармоничности.

Единственная реальная защита ребенка от опасностей - это его здравый смысл и знание, что только он сам должен распознать эти опасности и принять соответствующие решения.

*Сортировка проблем*

Этот принцип решения проблем детско-родительских взаимоотношений был предложен T. Гордоном. Состоит он в том, что проблемы делятся на две группы в зависимости от того, на чью жизнь - родителя или ребенка – они непосредственно влияют.

*Передача ответственности ребенку*

При передаче ребенку ответственности за решение проблем, непосредственно затрагивающих его жизнь, необходимо выполнить следующие 10 условий:

1. Спокойная обстановка. Готовность к диалогу c обеих сторон.

2. Не заниматься попутно каким-либо другим делом.

3. Заранее подготовить высказывание.

4. Исключить из него оценки («плохо себя ведешь, «лентяй») и обобщения («никогда», «всегда», «вечно»).

5. Говорить o конкретных действиях.

6. Говорить o своих чувствах, мыслях, желаниях, чаще используя «я», чем «ты».

7. Заверить ребенка в своем дружеском участии в его делах.

8. Не превращать все в нудную, долгую нотацию.

9. Следить за реакцией ребенка.

10. Завершить дружеским физическим контактом (обнять, поцеловать, похлопать по плечу и т.п.).

**Занятие №8**

***Тема: Подведение итогов. Рефлексия***

**Цель:** подведение итогов цикла занятий; рефлексия

**1. Упражнение «Семейные заповеди».**

Участникам предлагается написать список семейных заповедей (обычаев, правил, установок, запретов, привычек, взглядов, которых придерживаются все члены семьи). Затем происходит взаимообмен написанными по кругу. Как показывает опыт, родителям интересно  знать, какова семейная жизнь других людей. Это позволяет сравнить свои представления о ней с представлениями других.

Ведущий предлагает поделиться высказываниями о том, какие заповеди их  удовлетворяют, а какие – нет.

**Информационная часть.** Ведущий рассказывает о двух формах обращения к другому человеку: ты – сообщениях и я - сообщениях. Американский психотерапевт Томас Гордон сделал примечательное наблюдение: оказывается большинство используемых взрослым замечаний это Ты - сообщения. Ты - сообщения часто нарушают коммуникацию, так как вызывают у ребенка чувство обиды и горечи, создают впечатление, что прав всегда родитель (Ты всегда оставляешь грязь в комнате», Прекрати это делать»). Я - сообщения являются более эффективным способом в плане влияния на ребенка с целью изменения его поведения,  которое родитель не приемлет. Я - сообщения отличаются от Ты - сообщений тем, что позволяют выразить взрослому негативные чувства в необидной форме, поэтому энергия ребенка направлена не на то, чтобы обижаться, возмущаться, злиться, а на то, чтобы исправить ситуацию. Я - сообщения не портят доброжелательных отношений между людьми. Например: Томас  Гордон предлагает такую схему сообщений для родителя, который устал и не испытывает желания играть со своим сынишкой.

**2.Упражнение  «Всегда, иногда, никогда» - 10 мин**

Ход упражнения: участники 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.

**3.Упражнение «Памятка на каждый день» (работа в дневнике)**

 В течение трех минут заполните пожалуйста:

1. Я никогда не буду\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2. Всегда буду знать\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. Всегда буду проявлять интерес к \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4. Я должна\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5. Я не могу\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

6. Я не хотела бы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

7. Я хочу\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**4. Итоговое обсуждение занятий.**

Ведущий предлагает родителям ответить на вопросы в письменном виде:

* Какая тема (занятие, или просто информация) показалась вам наиболее интересной?
* Какое  открытие для себя вы сделали в ходе занятий в группе?
* Какие изменения, которые произошли в семье, вы отметили бы?
* Что вы хотели бы добавить в программу, какую тему углубить?

**5. Рефлексия. Обсуждение итогов всего тренинга**

* как я изменился за это время?
* что дали занятия мне и моему ребенку?
* насколько оправдались мои ожидания?
* на какие вопросы я не получил ответов?
* какое занятие запомнилось больше всего?
* какое упражнение больше всего понравилось?
* если бы я был ведущим, что бы я изменил?