**Тренинг для родителей**

**«Я-успешный родитель»**

**Педагог-психолог**

**Давиденко Марина Анатольевна**

**МБДОУ № 89 «Крепыш»**

**г. Сургут**

**Актуальность**

В настоящий момент общепринятым является признание значимости того

вклада, который вносит семья в формирование эмоционально-личностной

сферы ребёнка, а через это – и в общий ход развития общества. Именно в семье могут зародиться деструктивные отношения у ребенка сначала с близкими, а затем и с окружающими людьми. Возникновение негативных проявлений в поведении ребенка может, по нашему мнению, предотвратить своевременное осознание родителями своих педагогических, деструктивных установок, паттернов собственного поведения и непосредственное их влияние на воспитательный процесс и личность ребенка в целом. При этом современные представления о семейном воспитании характеризуются высоким уровнем неопределённости. Политические и общественные кризисы, неоднократно происходившие в новейшей истории России, не могли не оказать косвенного влияния на состояние семьи как общественного института. Ситуация может быть описана как значительное размытие представлений о том, какие ценности необходимо ретранслировать своим детям, какие приёмы воспитания являются эффективными и корректными с этической точки зрения, а какие – нет.

Сложившаяся обстановка требует применения новых методов и подходов

к психологической работе для оказания помощи семье, столкнувшейся с

проблемами в детско-родительских отношениях. В числе прочего,

целесообразным представляется задействование формата групповой работы.

Психологические и социологические исследования второй половины XX в.

указывают на существование важного фактора, способствующего росту

напряжённости отношений внутри семьи. Таким фактором является

несовпадение позиций в общении. Нередко родители пытаются разговаривать с детьми с позиции власти и превосходства, в то в время как дети, в соответствии с демократическим духом современного общества, слушают их с позиции равенства. Подобное несовпадение в значительной степени снижает эффективность авторитарных стратегий воспитания, а также – провоцирует рост числа конфликтов. Отсутствие осознания этой причинно-следственной связи со стороны родителей может вести к протестным или девиантным формам социализации.

**Ожидаемые результаты:**

Участие позволяет родителям лучше понять себя и мотивы своего

поведения, потренироваться в применении техник эффективного

взаимодействия с ребенком, увидеть новые пути разрешения проблемных

ситуаций.

В результате прохождения тренинга родители начинают лучше понимать

собственные стереотипы воспитания, которые не являются результатом

осознанного выбора воспитателя, а обычно перенимаются либо «по

наследству» от своих родителей, либо являются следствием представлений об отношениях ребёнка и родителя, полученных из близкого социального

окружения, средств массовой коммуникации и информации. Таким образом,

родитель начинает выстраивать более эффективное взаимодействие с детьми.

**Цели психологической коррекции на тренинге:**

- 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.

**Задачи тренинга:**

**Психологическое просвещение** - дать родителям знания o механизмах семейных систем, показать влияние их родительских семей на актуальную ситуацию в их собственной семье.

- Осознание необходимости установления равноправных взаимоотношений c ребенком;

- Знакомство c концепцией эффективного и неэффективного одобрения, c понятием неформального общения.

**Обучение** - дать определенную модель построения взаимоотношений c

детьми и обучить различным навыкам межличностного общения,

необходимым для реализации этой модели.

Обучение навыкам поддержки, закрепление навыков активного слушания,

овладение навыком использования «Я-высказываний» для решения проблем,

непосредственно касающихся жизни родителя.

**Переориентация -** самоисследование родительских позиций, развитие

многомерности психологического видения детско-родительских отношений:

преодоление уже сформировавшихся стереотипов поведения и паттернов.

Осознание неэффективных стратегий родителей; обучение методике передачи ребенку ответственности за свою жизнь.

**Ход тренинга**

Приветствие участников тренинга. Знакомство участников друг c другом.

**Упражнение 1. «Самопрезентация».**

Участникам раздаются карточки и карандаши для оформления «визиток». Необходимо предъявить свою «визитку», рассказать коротко o себе, o своих ожиданиях и опасениях, связанных c тренингом.

**Упражнение 2. «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».

**Упражнение 3. 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.

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

Тему родительских установок логично продолжает рассмотрение ригидных

позиций в общении в рамках концепции Э. Берна. Основной тезис: «Позиция

Взрослого способствует проявлению взрослой позиции y другого человека.

Позиция Родителя задает y другого позицию ребенка и наоборот. Пребывание родителя в эго-состоянии Взрослого дает ребенку возможность почувствовать психологическое равенство c матерью или отцом, способствует усвоению правил логики и здравого смысла».

**Принятие чувств ребенка**

Один из мотивов работы родителей в тренинговой группе - стремление к

взаимопониманию со своим ребенком. Понять ребенка - значит услышать его

чувства, проникнуть в глубинную мотивацию его поведения. Необходимым

навыком здесь является навык «активного слушания», освоению которого

посвящается этот этап занятия.

**Упражнение 4. «Памятник чувству».**

Это вариант известной техники «Скульптор», являющийся одновременно и разминочным упражнением, и хорошим введением в тему. Родители работают в парах, один выполняет роль «глины», другой - «скульптора». «Скульпторы» получают карточки c названиями чувств, эмоциональных состояний, «памятники» которым они должны без слов «слепить», используя тело партнера. На этапе обсуждения мы предлагаем родителям ответить на два дополнительных вопроса:

1) когда вы испытываете данное чувство по отношению к своему ребенку?

2) когда, по вашему мнению, ребенок испытывает его по отношению к вам?

Рассказ психолога o психологических механизмах подавления чувств и

компенсации составляется в соответствии c образовательным уровнем участников тренинга. Основной тезис: «Эмоции, которые подавляются, сохраняются.

Чувства, которые допускаются и признаются, теряют свою разрушительную

силу. Называние и признание подавленных эмоций приносит ребенку огромное облегчение, радость, ощущение близости c родителями, сознание того, что тебя слышат и понимают».

**Упражнение 5. «Принятие чувств».**

Участники делятся на микрогруппы по 4-5 человек, каждая из которых получает задание переформулировать неэффективные родительские ответы так, чтобы были приняты чувства ребенка.

Приводим образцы заданий и возможные варианты ответов:

• «Не смей его бить! Это же твой брат!» ( «Ты можешь злиться на брата,

но бить его нельзя».)

• «Не бойся. Собака тебя не тронет». («Симпатичный пес... Ho если

боишься - давай перейдем на другую сторону».)

• «Улыбнись. Все не так плохо, как тебе кажется» («Я бы тоже

расстроился. Ho, может, мы вместе найдем выход?»)

• «Подумаешь - укол! Даже малыш не боится, а ты...» («Да, укол - это больно.

Если ты боишься, можешь взять меня за руку».)

B процессе обсуждения этого упражнения родители знакомятся c понятием

«активного слушания», слушать активно - значит улавливать, что ваш ребенок пытается вам сказать на самом деле, что он чувствует на самом деле, и озвучивать эти чувства своими словами, окрашивая свои высказывания пониманием и неподдельной заботой ( термин, описывающий это явление, - «эмпатия»).

**Упражнение 6. «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).

**Почему мы против подавляющих наказаний**

**Упражнение 7. «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...»).

**Способы повышения самоуважения детей**

Наши замечания и общение без слов помогают детям или быть

довольными собой, или чувствовать себя некомфортно.

**Упражнение 8. 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 понятии 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.

**Упражнение 9. «Должен или хочу?»**

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

**Упражнение 10. «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.).

**Упражнение 11. Передача контроля.**

Родители составляют высказывания для передачи своему ребенку ответственности за решение одной из актуальных, но не слишком болезненных проблем.

**Подведение итогов занятия**

Родители письменно или устно делятся своими чувставми и впечатлениями, связанным и c эффективностью тренинговой работы. Эти вопросы

могут быть следующими: что было наиболее полезным и интересным на

тренинге (упражнения, ролевые игры, групповые дискуссии, информация

психолога, домашние задания); на какие вопросы получили ответы; какие

вопросы остались неразрешенными; над какой проблемой хотели бы

дополнительно поработать в группе?

**Используемая литература.**

1. Байярд Р. Т„ Байярд д. Ваш беспокойный подросток. - М.: Семья и

школа, 1995.

2. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры. -

Мн.: Попурри, 1998.

3. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться c ребенком. Как? - М.: ЧеРо, 1998.

4. Живот X. Родители и подросток. - P/на-Д.: Феникс, 1995.

5. Минухин С., Фишман Ч. Техники семейной терапии, - М.: Класс, 1998.

6. Оклендер B. Окна в мир ребенка. - М.: Класс, 1997.

7. Пезешкиан H. Позитивная семейная психотерапия: семья как

психотерапевт. - М.: Культура, 1994.

8. Скиннер Р., Клииз Д. Семья и как в ней уцелеть. - М.: Класс, 1995.

9. Шерман Р., Фредман H. Структурированные техники семейной и

супружеской терапии. - М.: Класс, 1997.

10. Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис B. B. Психология и психотерапия семьи. -

СПб.: Питер, 1999.

11. Элиум Д., Элиум Д. Воспитание сына. Как вырастить настоящего

мужчину. - СПб.: Питер, 1997.