

**Муниципальное бюджетное учреждение города Ростова-на-Дону
«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»**

**Программа тренинговых занятий для родителей,
направленных на гармонизацию детско-родительских
отношений**

Составитель – Коновалова О.И.,
педагог-психолог МБУ ЦППМСП
города Ростова-на-Дону

г. Ростов-на-Дону

2019

Программа тренинговых занятий для родителей, направленных на гармонизацию детско-родительских отношений

Пояснительная записка

Семья и школа. От согласованности их действий, взаимопонимания между этими социальными институтами, во многом зависит эффективность процесса воспитания и взросления ребенка, становление социализированной, способной к самоопределению личности. Роль родителей в становлении личности ребенка можно определить, как ведущую и приоритетную. Семья— это основа воспитания, с которой не может конкурировать ни один другой институт общества. Положение, которое занимает ребенок в семье, очень важно, но еще большую роль играют для его развития атмосфера, царящая в семье, и отношение родителей к своим детям. Особенности восприятия родителями ребенком и способы поведения с ними обуславливают усвоение детьми основных правил и норм поведения, вырабатывают их позицию по отношению к миру и самому себе. Одной из проблем семейного воспитания является низкая педагогическая и психологическая компетентность родителей, неумение налаживать конструктивные отношения с детьми, справляться с ситуациями, когда у детей возникают трудности в учебе, в общении, поведении.

Подростковый возраст – это кризисный и самый сложный из всех детских возрастов, представляющий собой период становления личности.

В подростковом возрасте у молодых людей активно формируется самосознание, вырабатывается собственная независимая система эталонов самооценивания и самоотношения, всё более развиваются способности проникновения в свой собственный мир, начинается осознание своей особенности и неповторимости. Таким образом, постепенно у подростка формируется свой Я-образ.

Я-образ способствует дальнейшему, осознанному или неосознанному, построению поведения молодого человека. Я-образ в значительной степени определяет социальную адаптацию личности подростка, является регулятором его поведения и деятельности. Как показывают многочисленные исследования, наличие позитивного Я-образ в этом возрасте, самоуважение являются необходимым условием положительного развития и социальной адаптации. Негативный Я-образ у подростка, снижение самоуважения, возникнув, иногда приводят к социальной дезадаптации, проявляющейся в

формировании различных девиаций. Возможность благоприятного течения возрастного кризиса в значительной степени зависит от особенностей семейной системы подростка, а также особенностей воспитательной ориентации его родителей. Налаженные отношения с ребенком: способность к установлению и поддержанию эмоционального контакта с ним, доброжелательное и уважительное отношение к его личности, стабильность и последовательность воспитательных мер родителей - все это является залогом, надежным тылом при вступлении ребенка в кризисный возрастной период.

Поэтому в предлагаемом цикле занятий для родителей акцент делается на создании условий для эффективного взаимодействия с подростками.

Занятия по предлагаемой программе могут проводиться как в специально подобранной группе родителей, или в рамках родительского всеобуча. Учитывая, что в основу занятий с родителями положены тренинговые методы – методы социально-психологического обучения, то группа не должна превышать 20 человек. Оптимальное количество участников - от 10 до 14 человек.

Цель занятий:

Создание условий для оптимизации родительских позиций и установок по отношению к подростку, расширения стратегий поведения и форм родительского воздействия в ситуациях взаимодействия с ребенком.

Задачи:

- способствовать осознанию неэффективных родительских стратегий и преодолению сформировавшихся родительских стереотипов при взаимодействии с ребенком;
- обучить родителей навыкам психологической поддержки ребенка;
- формировать навыки активного слушания и «Я-высказываний»;
- отработать оптимальные способы разрешения конфликтных ситуаций при взаимодействии с ребенком;
- способствовать профилактике негативных проявлений в поведении подростков.

Предлагаемый цикл занятий для родителей представлен пятью двухчасовыми занятиями.

Тематический план:

| № п/п | Тема занятия | Количество часов |
|-----------------|--------------------------------------|------------------|
| 1. | Я и мой ребенок. Сходство и различия | 2 |
| 2. | Психологическая поддержка ребенка | 2 |
| 3. | Как слушать и слышать ребенка | 2 |
| 4. | Говорим чувствами | 2 |
| 5. | Бесконфликтное взаимодействие | 2 |
| Итого: 10 часов | | |

Структура тренингового занятия.

1. Приветствие. Служит для формирования позитивного интереса и сплочения группы, формирования в группе атмосферы доверия и принятия.
2. Разминка. Данный вид деятельности настраивает участников на продуктивную групповую деятельность, снимает эмоциональную напряженность.
3. Основная часть. В этой части решаются цели и задачи занятия. В нее входит комплекс психологических упражнений и приемов, продуктивная деятельность (мини-лекция, групповые дискуссии, работа в группах, ролевые игры).
4. Рефлексия. Оценка различных аспектов занятия: уровень включенности и заинтересованности участников, продуктивности, оправдания ожиданий. Обмен мнениями и чувствами о проведенном занятии.

Занятие 1 «Я и мой ребенок. Сходство и различия».

Цели занятия:

- Знакомство участников друг с другом.
- Повышение уровня групповой сплоченности, создание атмосферы безопасности и доверия.

- Первоначальное формулирование проблем и трудностей общения с подростком.
- Осознание родителем индивидуальных особенностей своего ребенка. Поиск и определение сходства и различий со своими индивидуальными особенностями.

Приветствие участников.

Ведущий знакомит участников с целями работы на тренинге и темой занятия.

Упражнение «Знакомство».

Участники разбиваются на пары. В паре участникам необходимо рассказать друг другу о себе как можно подробнее. Далее участники представляют своего партнера группе. Предполагаемые вопросы, которые можно задавать в паре:

- что я ценю в самом себе,
- предмет моей гордости, что я умею делать лучше всего,
- что объединяет партнеров в паре,
- что я жду от работы на тренинге,
- что хотелось бы получить в результате участия на занятиях.

Принятие правил групповой работы

Ведущий предлагает участникам принять правила групповой работы, объясняя, что от них зависит эффективность, результативность и безопасность работы группы. Ведущий и участники предлагают правила, ведущий записывает их на флип-чате. Наиболее типичные правила, обеспечивающие чувство безопасности на занятиях и эффективность групповой работы:

«Здесь и теперь». Для многих участников характерно стремление уйти в область общих соображений, обсуждений событий, случившихся с другими людьми. Это срабатывает «механизм психологической защиты». Но основная задача тренинга состоит в том, чтобы каждый член группы смог увидеть себя во время своих проявлений. Это достигается тем, что в группе существует интенсивная обратная связь, основанная на доверительном общении.

Искренность и открытость. Чем более откровенными будут рассказы о том, что действительно волнует и интересует участников, чем более искренним

будет проявление чувств, тем более успешной будет работа группы в целом. Это происходит потому, что участники получают возможность взглянуть на свое поведение глазами окружающих, тренинговая группа выступает для них своеобразным зеркалом, в котором отражаются их модели поведения. Кроме того, это один из механизмов, способствующих эффективности тренинговой работы.

Принцип «Я». Суть его заключается в добровольном отказе от безличных речевых форм, помогающих в обыденном общении скрыть свою позицию. Вместо суждений типа: «обычно считается...», «некоторые полагают...» в группе необходимо говорить личными формами: «я считаю...», «я полагаю...». Это позволит участникам, с одной стороны сосредоточиться на процессах самоанализа и рефлексии, а с другой формирует у них навыки эффективного межличностного взаимодействия.

Активность. Тренинг относится к активным методам обучения и развития, такая норма, как активное участие всех, является обязательной. Даже если упражнение носит демонстративный характер, каждый участник имеет право высказаться по итогам реализации той или иной формы работы. Если участник ничего не говорит, это еще не значит, что он занимает пассивную позицию, потому что он может прорабатывать проблему внутри себя, и это будет активная внутренняя позиция.

Акцентирование «языка чувств». Каждый участник должен акцентировать внимание на эмоциональных состояниях (себя и партнеров) и при обратной связи по возможности использовать «язык», фиксирующий эти состояния. Например: «Твоя манера говорить на повышенных тонах вызывает у меня раздражение».

Конфиденциальность. Все, что говорится в группе относительно конкретных участников, должно оставаться внутри группы – это является

условием создания атмосферы психологической безопасности и самораскрытия.

Упражнение «Почувствуй себя подростком».

Ведущий предлагает участникам почувствовать себя в роли подростка.

Нескольким участникам предлагается поставить рядом с собой 2 стула – большой и маленький, и попросить усидеть на них. Один стул олицетворяет детство, другой – взрослую жизнь.

Дальше ведущий спрашивает участников об ощущениях.

Комментарий ведущего:

«Говорят, что подросток это человек, сидящий на 2-х стульях. А теперь представьте, каково одновременно сидеть на 2-х стульях – одном большом, другом маленьком (детском стульчике). Не очень удобно получается. И налицо или неожиданно взрослое поведение с соответствующими запросами и потребностями, или демонстрация инфантильных форм поведения, детских запросов.

Для того, чтобы лучше понимать своего взрослеющего ребенка, каждому родителю необходимо знать об особенностях подросткового возраста, о том, в чем нуждается подросток (знать его потребности и как вести себя с ним).»

Упражнение «Какой он – подросток» (мозговой штурм).

Ведущий предлагает участникам методом «мозгового штурма» выделить особенности подросткового возраста. Все варианты, предложенные родителями, записываются на флип-чате. В последующей лекции ведущий рассказывает об особенностях поведения подростков, его причинах и способах поддержки ребенка на данном возрастном этапе.

Мини - лекция «Особенности подросткового возраста. Подростковый кризис».

Основная особенность подросткового периода – резкие качественные изменения, затрагивающие все стороны развития ребенка.

Ведущая деятельность в подростковом возрасте – интимно-личностное общение со сверстниками.

Физиологическая революция

Эндокринная система подростка начинает активно вырабатывать большое количество гормонов. Происходит резкое увеличение роста и веса. Неравномерный рост тела приводит к его непропорциональности, подростковой угловатости. Начинается половое созревание. Формируются вторичные половые признаки.

Все это сопровождается появлением полового влечения.

Гормональная буря приводит к резким переменам в настроении – смех подростка легко переходит в слезы, состояние абсолютного счастья, резко обрываясь по незначительной причине, сменяется унынием и грустью. Даже незначительное раздражение способно перерасти в гнев и вызвать приступы агрессии.

Особенности развития личностной сферы:

- расширение самосознания: поиск «Я идеального» и постоянный анализ «Я реального», формирование образа «физического Я»;
- появление чувства взрослости и его проявление в одежде, манере поведения, в речи;
- развитие способности к самовоспитанию и саморазвитию;
- повышенная потребность в общении, самоутверждении, самостоятельности и независимости от взрослого;
- эмоциональная неустойчивость и аффективная окрашенность действий;
- развитие моральных ценностей;
- обострение черт характера (акцентуации).

Особенности развития социальной сферы:

- возникновение интереса к подросткам другого пола и установление взаимоотношений с ними;
- межличностные отношения строятся чаще всего по интересам, не связанным с учебной деятельностью, она «отходит на второй план»;
- появление различных увлечений, где подросток себя реализует;
- появление референтной (значимой) группы;
- увеличение дистанции в общении с родителями.

Кризис подросткового возраста

Начало кризиса для каждого подростка индивидуально и зависит от темпа созревания организма и характера социальной ситуации развития. *Основой подросткового кризиса становятся противоречия между возникшими внутренними изменениями и внешними не меняющимися обстоятельствами,*

которые не удовлетворяют желания повзрослевшего ребенка. Подросток и его родители находятся словно в разных системах координат: он стремительно меняется – они стараются сохранить стабильность; они хотят, чтобы он сначала «поумнел» и стал ответственным, а потом проявлял своеволие – у него получается наоборот. Растерянные происходящим в любимом ребенке изменениями, родители срочно «берутся за воспитание», что окончательно портит отношения. Подросток приходит к выводу, что «с ним не о чем разговаривать». И вместе с тем ему остро не хватает близости с родителями, он страдает от одиночества, хочет возобновить контакт – и не знает как. Он отдаляется от семьи, подчеркивает свое равнодушие. Возможно, этот характерный для подростков способ психологической защиты и лег в основу распространенного убеждения, что семья в этом возрасте не важна.

Проявления подросткового кризиса:

- агрессивность в общении со взрослыми;
- негативизм, конфликтность, противостояние авторитетам;
- частая смена настроения;
- усиленное внимание к своей внешности;
- снижение учебной мотивации;
- ревностное отношение к личному пространству;
- упрямство и стремление во всем поступать по своему.

Упражнение «Зонтик качеств».

Ведущий просит участников разделиться на группы, где они рисуют по 4 «зонтика»: два «зонтика» с положительными качествами: своими и своего ребенка, два «зонтика» с отрицательными. Далее участниками групп зачитываются качества родителей и детей.

Обсуждение: Что чувствовал родитель, выполняя задание?

- Затем ведущий на доске рисует 2-а общих «зонтика» (по одному для качеств родителей и детей), на которых записывает те качества, которые выделила группа.
- Группа сравнивает каких качеств больше.
- Далее ведущий просит участников найти позитивные моменты негативных чертах ребенка. Например, качество ленивый – это

возможность позаботиться о себе и удовлетворить потребность в отдыхе.
Раздражительный, злой – потребность заявить о своих границах, выразив свое недовольство.

Рефлексия занятия.

Занятие 2 «Психологическая поддержка».

Цели:

- Знакомство с понятием психологической поддержки ребенка.
- Осознание психологического смысла поддержки ребенка.
- Овладение навыком поддержки ребенка.

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».

Например:

- «Я, думаю, в детстве ты мечтала стать принцессой».
- «Мне кажется в детстве ты хотела быстрее стать взрослой».

Мини-лекция «Психологическая поддержка».

Психологическая поддержка - это тот способ общения, который способен улучшить взаимоотношения между детьми и взрослыми. Это процесс, в котором взрослый **сосредотачивается на позитивных сторонах и преимуществах ребенка**, и это позволяет ребенку укрепить самооценку, поверить в себя и свои способности, избежать ошибок; пережить неудачи.

Для того чтобы научиться поддерживать ребенка, родителю необходимо изменить привычный стиль общения и взаимодействия с ним. Вместо того чтобы обращать внимание, прежде всего на ошибки и плохое поведение ребенка, важно найти и отметить, **что у ребенка получается хорошо.**

Поддерживать ребенка - значит верить в него. Поддерживать можно вербально (с помощью слов) и невербально (с помощью жестов, мимики, интонаций). Родитель сообщает ребенку, что верит в его силы и способности, показывает ребенку, что он является важным членом семьи и, значит, для нее больше, чем все связанные с ним проблемы. Важно помнить, что **ребенок**

нуждается в поддержке не только тогда, когда ему плохо, но и тогда, когда ему хорошо.

Для того чтобы показать веру в ребенка, необходимо сделать следующее:

- забыть о прошлых неудачах ребенка;
- помочь ребенку обрести уверенность в том, что он справится с конкретной, стоящей перед ним задачей;
- позволить ребенку «начать с нуля», опираясь на то, что взрослые верят в него, в его способность достичь успеха;
- помнить о прошлых удачах и возвращаться к ним.

Итак, для того, **чтобы поддержать ребенка, необходимо** следующее.

1. Опирайтесь на сильные стороны ребенка.
2. Избегать подчеркивания промахов ребенка.
3. Показывать, что родители довольны ребенком.
4. Уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к ребенку.
5. Уметь помочь ребенку разбить большие задания на более мелкие, такие, с которыми он может справиться.
6. Проводить больше времени с ребенком.
7. Внести юмор во взаимоотношения с ребенком.
8. Знать обо всех попытках ребенка справиться с заданием.
9. Уметь взаимодействовать с ребенком.
10. Позволить ребенку самому решать проблемы там, где это возможно.
11. Избегать дисциплинарных поощрений и наказаний.
12. Принимать индивидуальность ребенка.
13. Проявлять веру в ребенка, эмпатию к нему.
14. Демонстрировать оптимизм.

Взрослые *часто путают поддержку с похвалой и наградой*. Похвала может быть, а может и не быть поддержкой. Например, слишком щедрая похвала может показаться ребенку неискренней. В другом же случае она может поддержать ребенка, опасаящегося, что он не соответствует ожиданиям взрослых.

Психологическая поддержка основана на том, чтобы **помочь ребенку почувствовать свою нужность**. Различие между поддержкой и наградой определяется временем и эффектом. Награда обычно выдается ребенку за то, что он сделал что-то очень хорошо, или за какие-то его достижения в определенный период времени. Поддержка в отличие от похвалы может

оказываться при любой попытке выполнения действия или небольшом прогрессе.

Поддерживать можно вербально (с помощью слов) и невербально (с помощью жестов, мимики, интонаций).

Вербальная поддержка осуществляется с помощью:

- отдельных слов («красиво», «аккуратно», «прекрасно», «здорово», «вперед», «продолжай»);
- высказываний («Я горжусь тобой», «Мне нравится, как ты работаешь», «Это действительно прогресс», «Я рад твоей помощи», «Спасибо», «Все идет прекрасно», «Хорошо, благодарю тебя», «Я рад, что ты в этом участвовал», «Я рад, что ты пробовал это сделать, хотя все получилось вовсе не так, как ты ожидал»);

Невербальная поддержка осуществляется с помощью:

- прикосновений (потрепать по плечу; дотронуться до руки; мягко поднять подбородок ребенка; приблизить свое лицо к его лицу; обнять его);
- совместных действий, физического соучастия (сидеть, стоять рядом с ребенком; мягко вести его; играть с ним; слушать его; есть вместе с ним);
- выражения лица (улыбка, подмигивание, кивок, смех).

Когда родитель верит в своего ребенка и поддерживает его, он сам начинает верить в себя и свои способности; легче переживает неудачи. У родителя всегда есть выбор: лишить ребенка мужества или вселить в него уверенность. При выборе второго варианта (акцент на позитивных сторонах) родитель подкрепляет инициативу ребенка, ребенок чувствует себя принятым, возникают настоящие, близкие отношения.

Упражнение «Поддержка»

Группа делится на «родителей» и «детей». «Дети» выходят за дверь, каждый придумывает проблему, с которой он хотел бы обратиться к «родителю». «Родители» же получают инструкцию не реагировать на просьбы ребенка под предлогом занятости, усталости и т.п. или использовать ответы, которые препятствуют взаимопониманию, вызывают негативные реакции у ребенка.

Затем участники меняются ролями. Теперь новые «родители» получают противоположную инструкцию: отреагировать на слова ребенка максимальным вниманием, отзывчивостью, предложить свою помощь и поддержку.

Обсуждение упражнения:

1. Какие чувства были у участников в роли детей в первом и втором варианте?
2. Как чувствовали себя участники в роли «родителей»?
3. Что вызывало трудности при выполнении упражнения «родителями» и детьми?

Психолог при проведении упражнения может использовать следующие варианты ситуаций:

- Ваш ребенок получил двойку, хотя обычно учится на «4» и «5».
- Сын(дочь) разбил(а) любимую мамину вазочку.
- Дочь поссорилась с подругой.
- Заболело и умерло домашнее животное, к которому ребенок был очень привязан.
- В школе учитель негативно оценил или оскорбил ребенка.
- Мальчишка-хулиган выбил из рук портфель и из него все выпало и рассыпалось. Другие дети смеялись.

Упражнение «Родительские реакции».

Родителям предлагается познакомиться с предлагаемым текстом (Приложение) и обсудить в кругу типичные родительские реакции, которые могут приводить к конфликтам и ухудшать отношения с детьми.

Рефлексия занятия.

Занятие 3 «Как слушать и слышать ребенка».

Цели:

- Активизация «словаря чувств».
- Развитие умения эмпатического слушания.
- Отработка навыка эффективного слушания.

Упражнение на разминку

Участники встают в круг, берутся за руки и закрывают глаза. Ведущий находится внутри круга. Затем он идет вдоль круга, выбирает одного человека и дотрагивается до его плеча. Этот участник должен пожатием правой руки передать импульс своему соседу справа. Импульс должен вернуться к тому, кто его «послал». На это дается 5 секунд. Отчет времени

дается с момента прикосновения к первому участнику. Участники должны определить от кого из них пошел «импульс».

Групповая дискуссия.

Ведущий предлагает участникам ответить на следующие вопросы:

- Существуют ли плохие или хорошие чувства?
- В чем отличие эмоций и чувств?
- Какие чувства вы знаете?
- Нужно ли выражать свои чувства?

После этого на флип-чате выписываются все чувства, которые вспомнят участники. Данный список с названиями чувств будет применяться родителями в следующих предлагаемых формах работы.

Упражнение «Говорящий-Слушающий»

Родители разбиваются на пары. Один участник будет говорить, а другой слушать. Затем участники меняются местами. Упражнение проходит в 2 этапа.

1-й этап. В течение 5 минут первый участник («говорящий») сообщает о своих трудностях в общении с ребенком. Второй родитель активно слушает и потом повторяет содержание сказанного первым родителем.

2-й этап. Оба участника обсуждают, что в поведении «слушающего» помогло высказаться, а что мешало.

После выполнения упражнения ведущий просит всех участников поделиться в кругу своими наблюдениями.

Мини-лекция: «Приемы активного слушания»

Проблема слушания подростка – это, прежде всего, проблема его понимания. Родителям важно понять, что за каждым поступком и словом ребенка стоит какое-то чувство, которое он пытается выразить таким образом. Умение «видеть» это чувство и умение «отражать» его так, чтобы создавать у ребенка ощущение понимания и сопереживания, а не осуждения, необходимо каждому родителю, так как именно этот навык способствует формированию у подростка ощущения собственной значимости и интересности для родителей, а также готовности к принятию собственных чувств и переживаний и уважению и принятию чувств других. Это создает

предпосылки для проявления в семье той атмосферы искренности, которая лежит в основе партнерских взаимоотношений.

Умение слушать – навык, необходимый каждому человеку. Это стоит делать во всех ситуациях, когда ребенок расстроен, потерпел неудачу, ему больно, стыдно – то есть, когда у него эмоциональные проблемы. Активное слушание прекрасный способ установить контакт с подростком и дать понять ему, что вы понимаете и принимаете его переживания.

При активном слушании родитель «возвращает» ребенку в разговоре то, что он ему рассказал и обозначает его чувства.

Приемы слушания:

Пересказ – изложение своими словами того, что сказал собеседник. Он может быть более полным в начале, а в дальнейшем более кратким, с выделением наиболее важного. Ключевые слова: «Как я понимаю...», «Другими словами ты считаешь...». Пересказ – это своеобразная обратная связь ребенку: «Я тебя слышу, слушаю и принимаю».

Уточнение (выяснение) относится к непосредственному содержанию того, что говорит другой человек. Ключевые фразы: «Может быть расскажешь об этом поподробнее?», «Объясни, пожалуйста, что это значит»? «Ты именно в четверг не хочешь идти в школу?»

Отражение чувств – проговаривание чувств, которые испытывает другой человек («Мне кажется ты обижен», «Вероятно ты чувствуешь себя расстроенным»). Лучше называть чувства в утвердительной форме, так как вопрос меньше вызывает сочувствие. Этот прием способствует установлению контакта и повышает желание другого человека рассказывать о себе.

Резюмирование используется в продолжительных беседах или переговорах (Итак, мы договорились с тобой, что...) Подведение итогов требует от слушающего внимания и умения кратко излагать свои и чужие мысли.

Упражнение «Принятие чувств».

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

Примерные 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... Но, если боишься,- давай перейдем на другую сторону».)

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

«Не обращай внимания на учителя. Отключись и не реагируй!» («Понимаю. Ты очень расстроилась и тебе было обидно».)

«Мы с папой лучше знаем, как надо!» («Мы с папой очень рады, что у тебя есть свое мнение. Давай обсудим это».

«Тебе не следует думать так!» («Я ценю, что у тебя есть свое мнение, расскажи об этом поподробнее»)

Каждая группа по очереди зачитывает переформулированные варианты ответов. Ведущий с помощью группы меняет ответы, если высказывание звучит некорректно с точки зрения поставленных задач.

Обсуждение:

Что вызывало наибольшие трудности при выполнении упражнения?

Рефлексия занятия.

Занятие 4 « Говорим чувствами».

Цели:

- Развитие умения давать обратную связь.
- Овладение навыком «Я-высказывания».

Упражнение на разминку.

Инструкция:

Каждому участнику предлагается выполнить следующую задачу – собрать как можно больше людей для проведения субботника. Любыми средствами, не прибегая к физическим действиям, нужно привлечь внимание окружающих.

Обсуждение:

Кому удалось привлечь к себе внимание большего числа участников и с помощью каких средств.

Упражнение «Выражение чувств».

Ведущий предлагает всем участникам по очереди выразить (показать) какое-либо чувство невербально (с помощью мимики и пантомимики). Остальные участники должны отгадать какое чувство показывал участник.

Упражнение «Памятник чувству»

Ведущий делит родителей на пары. Один выполняет роль «глины», другой «скульптора». «Скульпторы» получают карточки с названием чувств, «памятники» которых они должны «слепить», используя тело партнера.

Психолог задает участникам вопросы: легко ли вам было выполнять это задание, что вызывало трудности?

Обсуждение в группе:

1. Когда вы испытываете данное чувство по отношению к ребенку?
2. Когда, по вашему мнению, ребенок испытывает его по отношению к вам?

Мини лекция «Я – высказывание».

Существуют две формы обращения к другому человеку: Ты-сообщение и Я-сообщение. 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», «Ты никогда не выносишь мусор», «Прекрати это делать»). Я-сообщения являются более эффективным способом в плане влияния на ребенка с целью изменения его поведения, которое родитель не приемлет. В то же время они сохраняют благоприятные взаимоотношения между людьми. Если человек говорит: «Я волнуюсь, мне обидно. Мне неприятно, я хочу, мне нужно», с этим невозможно спорить. А когда он говорит: «Ты грубишь, ты не помогаешь, у тебя нет совести», сразу же возникает протест. Употребляя Я-высказывание, мы демонстрируем собеседнику, что не намерены вступать на «его территорию», «учить жить».

Схема «Я-сообщения»

1. *Описание ситуации, вызвавшей недовольство, напряжение:*

Когда я сталкиваюсь с тем, что...

Когда я вижу, что ты...

Когда это происходит...

2. *Точное описание своего чувства в этой ситуации:*

Я чувствую...(раздражение, горечь, беспомощность, недоумение и т.д.)

3. *Называние причин этого чувства:*

Потому что...

В связи с тем, что...

4. *Предпочитаемый вами исход, предложения по исправлению ситуации:*

Мне хотелось бы, чтобы...

Я был бы рад...

Первоочередная цель «Я-сообщения» - не заставить кого-то что-то сделать, а сообщить свое мнение, свою позицию, передать свои чувства и сообщить о потребностях. В такой форме другой человек услышит и поймет их гораздо быстрее.

Упражнение «Я-высказывание».

Участники делятся на 3 группы, им раздаются по 2 фразы «Ты-высказываний». Задание: переформулировать «Ты-высказывание» в «Я-высказывание».

| Ты-высказывание | Я-высказывание |
|-------------------------------|--|
| Ты никогда меня не слушаешь! | Когда я вижу, что ты не слушаешь меня, мне неприятно, ведь я говорю достаточно важные вещи. Пожалуйста, будь внимательнее к тому, что я говорю. |
| Вечно ты хамишь! | Когда ты грубо разговариваешь со мной, я раздражаюсь и не могу общаться. На мой взгляд ты можешь быть более уважительным по отношению ко мне. В свою очередь я постараюсь быть более терпимой. |
| Ты всегда ужасно себя ведешь! | Меня обижает такое поведение. Ты умеешь быть другим, поэтому в |

| | |
|--|--|
| | следующий раз будь более сдержан. |
| Ты всегда без спроса берешь мою косметику! | Когда у меня без спроса берут вещи, в частности косметику, мне неприятно. Я не против, чтобы ты брала. Но предварительно спроси меня можно ли это сделать. |
| Ты должен слушаться учителей и родителей! | Конечно ты можешь иметь собственное мнение, но к мнению старших полезно прислушаться. |
| Когда же ты замолчишь! | Когда ты много и громко говоришь, я чувствую раздражение, потому что теряю мысль. Пожалуйста, перестань. |

Рефлексия занятия.

Занятие 5 «Бесконфликтное взаимодействие».

Цели:

- Отработка эффективных навыков поведения в конфликтных ситуациях с подростком;
- Подведение итогов работы

Упражнение на разминку.

Инструкция:

Ведущий предлагает участникам двигаться по комнате хаотично. По хлопку ведущего нужно образовать молекулы по 3,4,5 человек. Количество человек в молекуле также определяет ведущий. Участник, который не успел «объединиться в молекулы» или превысил лимит по количеству «атомов в молекуле» выходит за круг.

Мини лекция: «Конструктивное разрешение конфликтов».

Когда появляются противоречия, одни родители не видят иного выхода, как настоять на своем. Другие же считают, что лучше сохранить мир. Существуют различные стили и стратегии поведения, избираемые

конфликтующими сторонами, от которых зависит последующее развитие и исход конфликта.

Первый неконструктивный способ разрешения конфликта: *«Выигрывает родитель»*.

Родители, склонные использовать этот способ, считают, что побеждать ребенка, ломать его сопротивление необходимо. Дашь ему волю, так он «на шею сядет».

Сами того не замечая, они показывают детям сомнительный пример поведения: «Всегда добивайся того, чего хочешь, не считаясь с желаниями другого». А дети очень чувствительны к манерам взрослых и с раннего детства подражают им. Так что в семьях, где применяются авторитарные, силовые методы, дети быстро учатся делать то же.

Другой вариант этого способа – мягко, но настойчиво требовать от ребенка выполнения своего желания. Часто это сопровождается объяснениями, с которыми ребенок в конце концов, соглашается. Однако, если такой нажим – постоянная тактика родителей с помощью которой они всегда добиваются своего, то ребенок усваивает другое правило: «Мои личные интересы (желания, потребности) не в счет, все равно придется делать то, что хотят или требуют родители».

В некоторых семьях это продолжается годами, и дети постоянно оказываются побежденными. Как правило, они растут либо агрессивными, либо чрезмерно пассивными. Но в обоих случаях у них накапливается озлобление и обида, их отношения с родителями нельзя назвать близкими и доверительными.

Второй неконструктивный способ разрешения конфликтов: *«Выигрывает только ребенок»*.

По этому пути идут родители, которые либо боятся конфликтов и обеспечивают мир «любой ценой», либо готовы постоянно жертвовать собой «ради блага ребенка». Либо и то, и другое.

В таких случаях дети растут эгоистами, не приученными к порядку, не умеющими себя организовать. Все это может быть и не так заметно в пределах семейной «всеобщей уступчивости», но едва они выходят за двери дома и включаются в какое-то общее дело, как начинают испытывать большие трудности. В других условиях, в компании сверстников этим детям

уже никто не хочет потакать. Со своими завышенными требованиями к окружающим и неспособностью идти навстречу другим, они остаются в одиночестве, часто встречают насмешки и даже отвержение.

Каков же путь благополучного выхода из конфликтов? Можно подвести дело так, что ни одна сторона не проиграет, больше того, обе стороны окажутся в выигрыше.

Конструктивный способ разрешения конфликтов: *«Выигрывают обе стороны: и родитель, и ребенок».*

Этапы выхода из конфликтных ситуаций:

Первый этап «Прояснение»

1. Сначала необходимо выслушать ребенка.
2. Уточнить – в чем проблема, что он хочет или не хочет, что его затрудняет, что ему важно.
3. Убедить ребенка, в том, что вы услышали его проблему.
4. Рассказать ребенку о своем желании и переживании.
5. Понять какая потребность ребенка ущемлена.
6. Попытаться доступно объяснить причины запрета.

Второй этап «Банк идей»

1. Начать с вопроса: «Как же нам быть, как поступить?»
2. Дать ребенку высказать свой вариант решения, затем предложить свои варианты.
3. Не отвергать никаких, даже абсурдных предложений.
4. Если предложений много, их можно записать на бумаге.

Третий этап «Важный выбор»

1. Провести совместное обсуждение предложений.
2. При обсуждении создать атмосферу доверительного уважения, учитывая взаимные интересы.
3. Определить и осознать истинные желания друг друга.
4. Сделать акцент на том, что как хорошо вместе решать «трудные» вопросы.

Четвертый этап «Контроль»

1. Если ребенок потерпит неудачу, лучше, если он об этом скажет сам.
2. Разобраться, проанализировать с ним, в чем была причина неудачи.
3. Приободрить и вселить уверенность в том, что ребенок в состоянии сам справиться с этой задачей.

Вопросы к участникам:

1. Используйте ли вы в общении с ребенком какую-нибудь технологию разрешения конфликтов?
2. Какие методы вы используете для разрешения конфликтов в вашей семье и можно ли сказать, что добиваетесь результатов?
3. Прислушиваетесь ли вы к мнению своего ребенка в ситуации конфликта?

Ролевая игра «Шаг за шагом».

Для игры выбирается участник на роль «ребенка» и участник на роль «родителя».

Участникам предлагается разыграть и разрешить конфликтную ситуацию, используя ранее предложенную схему. Примеры конфликтных ситуаций:

1. Ваша дочь регулярно опаздывает домой с вечерней прогулки.
2. Ребенок не аттестован в четверти по 3-м предметам.
3. Ребенок не выполняет работу по дому, все свободное время проводит за компьютером.

Анализ упражнения:

1. Был ли разрешен конфликт?
2. Какой из этапов конфликта вам показался наиболее сложным?
3. Что в вашем поведении помогало, что мешало находить пути выхода из сложившейся ситуации?
4. Что можно было добавить в действия родителей еще?

Рефлексия

Подведение итогов занятий:

- Получение обратной связи от участников:

Участники письменно или устно делятся своими чувствами и впечатлениями, связанными с эффективностью тренинговой работы. Эти вопросы могут быть следующими:

- что было наиболее полезным и интересным на занятиях (упражнения, ролевые игры, групповые дискуссии, информация психолога);
- на какие вопросы получили ответы;
- какие вопросы остались неразрешенными;
- над какой проблемой хотели бы поработать дополнительно.

Список используемой литературы:

1. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры. – Минск: Попурри, 2003.
2. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как?- М.:Аст, 2014.
3. Гиппенрейтер Ю.Б. Продолжаем общаться с ребенком. Так? - М.: Аст, 2014.
4. Оклендер В. Окна в мир ребенка. – М.: Класс, 2001.
5. Петрановская Л.В. Как ты себя ведешь или 10 шагов по исправлению трудного поведения. – М.: Аст, 2016.
6. Петрановская Л.В. Если с ребенком трудно. – М.: Аст, 2016.
7. Петрановская Л.В. Большая книга для вас и вашего ребенка. –М.: Аст, 2017.
8. Подросток на перекрестке эпох. Под ред. Кривцовой С.В. - М.: Генезис, 2000.
9. Психогимнастика в тренинге под ред. Хрящевой Н.Ю. – Спб: Речь, 2001
10. Стейнберг Л. Переходный возраст. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2017
11. Стейнберг Л. Переходный возраст. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2017 .
12. Фабер Ф.Б Мазлиш Э. Как говорить, чтобы дети слушали, и как слушать, чтобы дети говорили.- М.: Эксмо, 2018.
13. Фелан Т.У. Воспитание без принуждения. – Минск: Попурри, 2010.
14. Хоментаскас Г. Семья глазами ребенка.- Екатиренбург: ООО У-Фактория, 2006.

Каталог негативных эффектов типичных родительских ответов и реакций

1. Приказ, директива, команда

Эти сообщения говорят ребенку, что его чувства или нужды неважны; он должен действовать в соответствии с тем, что его родитель чувствует или хочет сделать («Мне не важно, что ты собираешься делать: немедленно иди домой»).

Они сообщают о непринятии ребенка таким, какой он есть в этот момент («Перестань крутиться вокруг меня»).

Они вызывают страх перед родительской властью. Ребенок слышит угрозу - кто-то более сильный и большой накажет его («Иди в свою комнату. Если не пойдешь – заставлю»).

Они создают чувство обиды, злости, сопротивления. Они могут сообщать ребенку, что родители не доверяют суждениям или компетентности (способностям) ребенка («Не трогай это блюдо», «Отойди от малыша»).

2. Предостережение, предупреждение, угроза

Они создают чувство боязни и покорности («Если ты это сделаешь, то пожалеешь»).

Они могут вызвать сопротивление и враждебность, так же, как и приказания, директивы, команды.

Эти сообщения говорят о том, что родитель не уважает желания и чувства ребенка («Если не прекратишь эту игру, я все это выброшу!»).

Эти сообщения также вызывают у ребенка желание «испытать» родительскую угрозу - сделать что-то, что им запрещается, для того, чтобы увидеть, произойдут ли обещанные последствия.

3. Увещевание, морализирование, проповеди

Эти сообщения возлагают на ребенка груз внешнего авторитета, долга обязанности. Дети могут отвечать на все эти «должен», «нужно», «следует» сопротивлением и еще более сильным отстаиванием своей позиции.

Они могут заставить ребенка почувствовать, что родитель не доверяет его суждениям - что ему лучше принять то, что думают другие.

Они могут вызывать у ребенка чувство вины, что он «плохой» («Тебе не следует думать так»).

Они могут вызвать у ребенка чувство, что родители не доверяют его способности оценить обоснованность ценностей, которыми дорожат другие люди («Ты должен всегда уважать своих учителей»).

4. Советы, готовые решения

Такие сообщения часто ощущаются детьми как свидетельство того, что родители не доверяют способности ребенка самому принять (найти) собственное решение.

Они могут повлиять на формирование у ребенка чувства зависимости и прекращение развития самостоятельности («Что мне нужно сделать, папа?»).

Советы часто передают ваше чувство превосходства по отношению к ребенку («Мы с мамой лучше знаем, как надо»). У ребенка также может выработаться чувство неполноценности.

Совет может вызвать у ребенка чувство, что родители его совершенно не понимают.

Советы могут привести к тому, что ребенок перестает развивать свои собственные идеи.

5. Нотации, логические аргументы, поучения

Делают из ребенка ученика, создают чувство подчиненности, неадекватности, неполноценности («Ты всегда думаешь, что все «знаешь»).

Логика и факты вызывают у ребенка обидчивость. появляется желание обороняться. («Ты что, думаешь, я этого не знаю?»).

Дети обычно ненавидят нотации («Разошелся, а я иди и слушай»).

Дети часто отметают родительские аргументы («Твои идеи устарели»).

Дети, как и взрослые, не любят, когда им доказывают, что они неправы. Они стремятся отстаивать свои позиции до конца («Ты меня не убедишь»).

Часто дети знают все, что родители хотят им преподать («Я все знаю, зачем вы мне это говорите»).

Иногда дети предпочитают игнорировать факты («Ну и что», «Наплевать», «Со мной это не случится»).

6. Критика, несогласие, порицание

Эти сообщения, пожалуй, более других вызывают у детей чувство неадекватности, неполноценности, тупости, никчемности, «я плохой».

Оценки и суждения родителей очень влияют на «образ Я» у ребенка. Как родитель судит о ребенке, так и ребенок будет судить о самом себе («Я так часто слышал, что я плохой, что я стал думать, что так и есть»).

Критика вызывает контркритику («На себя бы посмотрел», «Сами так делаете»).

Оценивание заставляет детей скрывать свои чувства от родителей («Если я им скажу, меня будут ругать»).

Дети, как и взрослые, терпеть не могут осуждения. Они отвечают на это защитой для того, чтобы оградить свой Я-образ. Часто они сердятся на все это, и может возникнуть ненависть к родителям, даже если их замечания справедливы.

Частая оценка и критицизм приводят к тому, что многие дети чувствуют, что они плохи и что родители не любят их.

7. Похвала, согласие

Вопреки распространенному представлению, что похвала всегда хорошо влияет на ребенка, она часто дает негативные эффекты. Позитивная оценка, которая не соответствует образу Я ребенка, может вызвать враждебность («Я ненавижу свои волосы», «Я плохо играл, неуклюже»).

Дети знают, что хотя родители и хвалят, они могут в другое время осудить их. Также и отсутствие похвалы в семье, где часто хвалят, может быть понято ребенком как критика («Ты ничего не сказала о моей прическе, значит, тебе она не нравится»).

Похвала часто воспринимается ребенком как манипуляция, как способ мягко заставить ребенка делать то, что хочется родителям («Ты говоришь это только для того, чтобы я хорошо учился»).

Дети иногда обнаруживают, что родители не понимают их, когда хвалят («Ты бы не сказал это, если бы знал, как я в действительности себя чувствовал»).

Дети часто чувствуют неудобство, смущаются, когда их хвалят публично, перед друзьями.

Дети, которых часто хвалят, могут привыкнуть к похвале, стать зависимыми от нее и даже требовать ее («Ты ничего не сказала о том, как я убрала свою комнату», «Как я выгляжу?», «Правда, я хорошо нарисовал?»).

8. Обзывание, насмешка, пристыжение

Могут иметь разрушающее влияние на образ Я. («Я плохой, меня не любят»).

Наиболее частый ответ ребенка на эти сообщения - послать их обратно («Ты сам лентяй»).

Если такое сообщение исходит от родителя с целью повлиять на ребенка, то это уменьшает вероятность того, что ребенок изменится с помощью реалистического взгляда на себя. Вместо этого он обесценит родительское сообщение («Мне не идет моя косметика. Это же смешно и неправда»).

9. Интерпретация, анализ, диагноз

Эти сообщения создают у ребенка ощущение, что его «вычислили», что родители знают мотивы его поведения. Этот родительский психоанализ может фрустрировать ребенка, действовать на него угрожающе.

Если этот анализ или интерпретация верны, то ребенок очень смущается, т.к. он «на виду».

Если интерпретация неверна - раздражение за то, что его обвинили несправедливо.

Ребенок ощущает отношение превосходства со стороны родителей. Слишком частый анализ сообщает ребенку, что родители умнее, мудрее.

Сообщения типа «Я знаю, почему» и «Я тебя насквозь вижу» часто прерывают общение и учат ребенка не обращаться к родителям со своими проблемами.

10. Увещевание, утешение.

Эти сообщения не так помогают, как кажется. Утешение может дать ребенку почувствовать, что его не понимают («Ты бы так не говорила, если бы знала, как я напуган»).

Родители утешают, т.к. они расстроены оттого, что ребенку плохо. Такие сообщения говорят ребенку, что вы хотите, чтобы он перестал чувствовать то, что он чувствует (огорчение, обиду и т.п.).

Дети могут рассматривать попытки утешения как попытки изменить их и часто перестают доверять родителям («Ты говоришь это просто потому, что хочешь меня ободрить»).

Эти сообщения часто могут остановить дальнейшую коммуникацию, т.к. ребенок чувствует, что вы хотите, чтобы он перестал чувствовать то, что он реально чувствует.

11. Вопросы, допытывание

Вопросы могут означать для ребенка, что вы ему не доверяете, подозреваете в чем-то, сомневаетесь («Вымыл ты руки, как я сказала?»).

Дети чувствуют за вопросами угрозу, особенно если не понимают, почему их спрашивают («К чему ты клонишь?»).

Если вы задаете вопросы ребенку, который хочет разделить с вами свою проблему, он может заподозрить, что вы хотите собрать информацию, чтобы решить за него эту проблему, а не предоставить ему самому найти нужное решение.

В этой ситуации вопросы ограничивают свободу человека говорить о том, о чем он хочет в том смысле, что вопрос диктует последующее сообщение. Ограничение свободы высказывания затрудняет коммуникацию.

12. Отвлечение, обращение в шутку

Ребенок считает, что он вас не интересует, вы не уважаете его чувства, отвергаете его.

Дети очень серьезны, когда хотят поговорить о чем-то. Поддразнивание, шутка может заставить их почувствовать себя отверженными, обиженными. Отвлечение детей от тяжелых чувств может дать временный аффект, но чувства не проходят. Отложенные проблемы редко оказываются решенными. Дети, как и взрослые, хотят быть выслушанными с уважением.