

Министерство образования и науки Самарской области
Государственное бюджетное учреждение
дополнительного профессионального образования
Самарской области
«Региональный социопсихологический центр»

**Областной конкурс психолого-педагогических программ
«Психология развития и адаптации» 2020 года**

Номинация

**«Образовательные психолого-педагогические
программы»**

Лауреат

Небаева А.Г., Козлова С.Л.

**Образовательная (просветительская) психолого-
педагогическая программа для родителей
«Эффективное общение с ребенком 6-7 лет»**



Министерство образования и науки Самарской области

Государственное бюджетное учреждение дополнительного
профессионального образования Самарской области
«Региональный социопсихологический центр»

Образовательная (просветительская)
психолого-педагогическая программа для родителей

Название программы

«Эффективное общение с ребенком 6-7 лет»

Коллектив авторов:

Небаева Анжела Геннадьевна,
педагог-психолог

ГБУ ДПО «Региональный социопсихологический центр»

Козлова Светлана Леонидовна,
педагог-психолог МБОУ Школа № 53

**Программа публикуется
в авторской редакции**

Самара
2020

Оглавление

Аннотация	4
Учебный план	9
Учебно-тематический план	11
Учебная программа	13
«Эффективное общение родителей с ребенком 6-7 лет»	13
Пояснительная записка.....	13
Содержание программы	20
Список использованной литературы	64
Приложения	65

Аннотация

Образовательная (просветительская) психолого-педагогическая программа для родителей «Эффективное общение с ребенком 6-7 лет» составлена авторами в рамках проекта «Родительские Университеты».

Разработка данной программы обусловлена тем, что многие родители не имеют достаточно знаний или не уверены в своих силах, как правильно взаимодействовать со своим ребенком. Поэтому первым шагом в поиске решения этой проблемы стало создание образовательного (просветительского) курса для родителей «Будущее Вашего ребенка».

Цель данного курса – помочь родителям направлять ребёнка в эмоциональном, нравственном и духовном развитии, чтобы он вырос счастливым и успешным человеком.

Программа «Эффективное общение родителей с ребенком 6-7 лет» - является базовой частью этого курса.

Семья оказывает определяющее влияние на становление личности в дошкольные и первые школьные годы жизни. Справедливо утверждение, что в этот период роль семьи в полноценном развитии детей незаменима. Именно в семье ребенок обучается навыкам социализации, усваивает общечеловеческие нормы морали. В процессе взаимодействия с родителями и другими значимыми взрослыми у ребенка формируются первые представления об окружающем мире, о взаимоотношении с людьми.

Такие ученые, как В.В. Чечет, В.М. Дружинин, в своих работах о значении семьи в государстве утверждали, что именно в семье во все времена у всех наций заключена главная функция – это социализация детей.

В статье 63 Семейного кодекса РФ указывается: «Родители имеют право и *обязаны* воспитывать своих детей. Родители несут ответственность за воспитание и развитие своих детей. Они обязаны заботиться о здоровье, физическом, психическом, духовном и нравственном развитии своих детей». Иногда родители полагают, что с приходом ребенка в школу снижается роль

семьи в его воспитании, ведь основное время теперь дети проводят в стенах школы. Отметим, что влияние семьи не только не снижается, но возрастает.

Именно в младшем школьном возрасте у учащегося формируются представления о нормах и правилах поведения по отношению к людям, миру вещей, к своим обязанностям, природе, самому себе.

Нельзя забывать, что младший школьник еще во многом живет эмоциями и что именно эмоциональная среда оказывает влияние на его духовный мир. Положительный эмоциональный климат семьи, где преобладает радость, оптимизм, душевность, любовь и нежность, нужен ребенку для его психического здоровья. То, как взрослый реагирует на происходящее, имеет огромное значение для формирования представлений ребенка, который откликается на все происходящее эмоциональными средствами: смехом, гневом, жестикуляцией, мимикой. Ребенок внушаем, склонен к подражанию, он чутко воспринимает и перенимает все эмоциональные реакции, так как в этом возрасте только начинается зарождаться критическое мышление.

Актуальность и перспективность программы *«Эффективное общение родителей с ребенком 6-7 лет»* заключается в том, что родителей надо не только просвещать, но и обучать способам правильного общения с детьми.

«Проблемные, «трудные», «непослушные» и «невозможные» дети, так же, как дети «с комплексами», «забитые» или «несчастливые» - всегда результат неправильно сложившихся отношений в семье. Мировая практика психологической помощи детям и их родителям показала, что даже очень трудные проблемы воспитания вполне разрешимы, если удаётся восстановить благоприятный стиль общения в семье» [4]. Воспитание ребёнка в семье сложный и уникальный процесс. Особое значение для данного процесса приобретает позиция родителей, которая состоит из эмоционального отношения к ребенку, мотивов, ценностей и т.д. Для полноценного развития личности ребенка в семье должны складываться

благоприятные условия, которые напрямую зависят от психолого-педагогической компетентности родителей, их умения грамотно и эффективно решать проблемы и задачи воспитания, возникающие в реальной жизни.

Формирование компетентного родительства является приоритетным направлением социальной политики Российской Федерации, что отражается в таких нормативно-правовых документах как: «Концепция государственной семейной политики до 2025 года», «Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года» и «Постановление РФ от 23.05.2015г. №497 о Федеральной целевой программе развития образования на 2016-2020 год с дополнениями от 02.02.2017г. №122».

Программа *«Эффективное общение родителей с ребенком 6-7 лет»* поможет родителям приобрести навыки общения с ребенком, необходимые для формирования более эффективного, гармоничного стиля воспитания. Так как младший школьник не только стремится удовлетворить в общении свои эмоциональные и интеллектуальные потребности, но и хочет получить оценку своей личности, самоутвердиться и осознать себя. Только в том случае, если ребенок будет чувствовать доброжелательное, уважительное отношение к нему взрослого, он охотно примет его советы, замечания и нравственные ценности.

Научная новизна программы *«Эффективное общение родителей с ребенком 6-7 лет»*, направленной на работу с родителями обучающихся 1-х классов и являющейся базовой частью образовательного (просветительского) курса «Будущее Вашего ребенка» обусловлена не только *системностью подхода к решению проблемы развития гармоничных детско-родительских отношений, но и практикоориентированностью излагаемого материала.*

Практическая значимость

Программа *«Эффективное общение родителей с ребенком 6-7 лет»* может найти свое применение в образовательных учреждениях при работе с

родителями детей, обучающихся в 1-х классах, нуждающихся в получении психологических знаний и их практическом применении.

Данная программа является психологическим практикумом для родителей, так как содержит практические упражнения для формирования навыков эффективного взаимодействия с ребёнком, которые отрабатываются на занятиях. В процессе реализации программы предполагается работа родителей с Дневником, где они выполняют домашнее задание.

Реализация данной программы способствует предупреждению формирования деструктивных моделей поведения учащихся (суицидальной, аддиктивной, девиантной и т.д.) при достижении ими подросткового возраста через восстановление благоприятного стиля общения в семье.

Цель программы: формирование психологических знаний родителей и практических навыков в вопросах эффективного общения с ребенком 6-7 лет.

Задачи:

1. Ознакомление родителей с психологическими и возрастными особенностями детей 6-7 лет.
2. Определение стиля воспитания у родителей (проведение первичной и заключительной диагностики стиля воспитания).
3. Обучение родителей эффективному направляющему стилю воспитания.
4. Отработка психологических техник в общении Родителя с Ребенком.

Ресурсы, необходимые для эффективной реализации программы:

Требования к специалистам:

Педагог-психолог, реализующий программу, должен быть специалистом с высшим профессиональным образованием, *должен знать:*

- этические нормы организации и проведения консультативной и групповой работы;
- закономерности групповой динамики, методы и приемы проведения работы в группе;

- психологию личности, социальную психологию малых групп;

должен уметь:

- владеть приемами преподавания, организации дискуссии, проведения интерактивных форм занятий;
- владеть приемами повышения психолого-педагогической компетентности родителей (законных представителей);
- разрабатывать и реализовывать программы повышения психологической компетентности субъектов образовательного процесса.

Педагог-психолог должен взаимодействовать с родителями на условиях партнерства и сотрудничества, проявляя к ним уважение и сохраняя субъект-субъектные отношения.

Информационно-методическое обеспечение:

Педагог-психолог создает учебно-методический комплект: диагностический инструментарий; техники и приемы работы с родителями; иллюстрации по темам занятий; демонстрационный, аудио- и видео-материалы.

Педагог-психолог разрабатывает рекомендации для родителей и проводит индивидуальные консультации по запросу.

Материально-техническое обеспечение: класс или любое другое просторное помещение; стулья; доска; канцелярские принадлежности; бланки для тестирования и для практических упражнений (по количеству участников), мультимедийное оборудование.

Программа адресована: родителям обучающихся 1-х классов.

Продолжительность курса:

Программа рассчитана на 16 часов.

Рекомендуемая периодичность проведения - 1 раз в неделю.

Продолжительность занятий - 2 часа.

Ожидаемые результаты реализации программы:

Родители после прохождения программы смогут:

– Осознанно подходить к своему стилю воспитания, видя его отрицательные и положительные последствия для ребёнка.

– Выбирать эффективные методы воздействия на ребенка, что поможет ребёнку стать дисциплинированным, организованным и самостоятельным;

– Демонстрировать безусловную любовь к своему ребенку и удовлетворять его базовые потребности, что улучшит поведение ребёнка и поднимет его учебную мотивацию.

– Использовать и применять психологические техники для эффективного общения с ребенком, что будет способствовать предупреждению конфликтов с ребёнком.

– Ставить адекватные цели в воспитании ребёнка, достижение которых приведёт к гармоничным и счастливым детско-родительским отношениям.

Программа была апробирована:

В МБОУ Школе № 53 в рамках «Родительских Университетов» в 2018-2019 учебном году, участники – родители 1–х классов, в количестве -14 человек.

Учебный план

Цель программы: формирование психологических знаний родителей и практических навыков в вопросах эффективного общения с ребенком 6-7 лет.

Категория обучающихся: родители обучающихся в 1-х классов

Срок обучения: 16 часов

Режим занятий: по 2 часа 1 раз в неделю.

№	наименование тем	всего часов	в том числе		форма контроля
			теоретических	практических	
1	Стили воспитания	2	0,5	1,5	Первичная

					диагностика на определение стиля воспитания, рефлексия
2	Методы воздействия на ребенка	4	0,5	3,5	Таблица с различием понятий наказание и дисциплина, списки способов выражения гнева, рефлексия
3.	Базовые потребности ребенка	2	0,5	1,5	Таблица с потребностями ребёнка, рефлексия, наблюдение
4	Техника активного слушания	2	0,5	1,5	Памятка <i>Правила активного слушания</i> , таблица с ситуациями, наблюдение, рефлексия
5	Техника «Я-сообщение»	2	0,25	1,75	памятка <i>Правила «Я-сообщения»</i> , таблица с ситуациями, наблюдение, рефлексия
6	Применение техник общения во взаимодействии с ребенком	2	0,25	1,75	Памятка «Алгоритм поведения в конфликтной ситуации», наблюдение, рефлексия
7	Заключительное занятие	2	0,5	1,5	Заключительная диагностика на определение стиля

					воспитания, рефлексия, методический продукт
	Итого	16	3	13	

Учебно-тематический план

Цель программы: формирование психологических знаний родителей и практических навыков в вопросах эффективного общения с ребенком 6-7 лет.

Категория обучающихся: родители обучающихся в 1-х классов

Срок обучения: 16 часов

Режим занятий: по 2 часа 1 раз в неделю.

№	наименование тем	всего часов	в том числе		форма контроля
			теоретических	практических	
1	Стили воспитания	2	0,5	1,5	
1.1	Возрастные особенности детей младшего школьного возраста	0,5	0,5	0	
1.2	Каков ваш стиль воспитания?	1,5	0	1,5	Первичная диагностика на определение стиля воспитания, рефлексия
2	Методы воздействия на ребенка	4	0,5	3,5	
2.1	Наказание или дисциплина	2	0,25	1,75	Таблица с различием понятий наказание и дисциплина,

					рефлексия
2.2	Родительский гнев и крик	2	0,25	1,75	списки способов выражения гнева, рефлексия
3.	Базовые потребности ребенка	2	0,5	1,5	
3.1	В чем больше всего нуждается ребенок?	1	0,25	0,75	Таблица с потребностями ребёнка, рефлексия
3.2	Способы выражения любви.	1	0,25	0,75	Наблюдение
4	Техника активного слушания	2	0,5	1,5	
4.1	Можно ли ребенка научить слушать?	2	0,5	1,5	Памятка <i>Правила активного слушания</i> , таблица с ситуациями, наблюдение, рефлексия
5	Техника «Я-сообщение»	2	0,25	1,75	
5.1	Правила техники «Я-сообщения»	2	0,25	1,75	памятка <i>Правила «Я-сообщения»</i> , таблица с ситуациями, наблюдение, рефлексия
6	Применение техник общения во взаимодействии с ребенком	2	0,25	1,75	
6.1	«Выиграл-выиграл»	2	0,25	1,75	Памятка «Алгоритм

					поведения в конфликтной ситуации», наблюдение, рефлексия
7	Заключительное занятие	2	0,5	1,5	
7.1	Каков сейчас мой стиль воспитания?	0,5	0,25	0,25	Заключительная диагностика на определение стиля воспитания, рефлексия,
7.2	Мой идеальный ребенок	1,5	0,25	1,25	Методический продукт, рефлексия
	Итого	16	3	13	

**Учебная программа
«Эффективное общение родителей с ребенком 6-7 лет»**

Пояснительная записка

«Обращайте ваше внимание не столько на истребление недостатков и пороков в детях, сколько на наполнение их животворящей любовью:

будет любовь – не будет пороков.

Истребление плохого без наполнения хорошим –

бесплодно: это произведет пустоту,

а пустота беспрестанно наполняется пустотой же; выгоните одну,

явится другая».

В.Г. Белинский

Сотрудничество взрослых и ребенка должно начинаться как можно раньше. Стиль взаимоотношений взрослых и детей формируется в процессе их общения. Потребность в общении – первая социальная потребность ребенка. Её удовлетворение в раннем детстве способствует психическому развитию ребенка, а дефицит общения тормозит его. Это подтверждает

явление так называемого «госпитализма»: было обнаружено, что дети, воспитывающиеся в прекрасных бытовых условиях, но лишённые достаточного общения со взрослыми, значительно отстают в физическом и психическом развитии от своих сверстников, постоянно общающихся с родителями.

Социологические исследования показывают, что в современных семьях часто наблюдается жестокость как в отношениях между самими родителями, так и по отношению к детям. Систематическая занятость родителей формирует у детей ощущение ненужности, нелюбви и одиночества.

К тому же постоянно меняющийся мир в результате научно – технического прогресса создают у детей новый взгляд на жизнь, отличный от традиционных представлений взрослых. В этой связи родителям приходится отвечать на вопросы детей, часто на которые сложно найти ответ. Такие ситуации ставят родителей в тупик, создают атмосферу напряженности и растерянности. Практика показывает, что не все семьи могут справиться с проблемами, связанными с воспитанием детей. А особенно если ребенок первоклассник.

Ребёнок младшего школьного возраста наиболее восприимчив к эмоционально-ценностному развитию. В то же время недостатки развития и воспитания в этот период жизни трудно восполнить в последующие годы. К сожалению, некоторые родители этого не осознают. Обвинять родителей зачастую нельзя, потому что у них просто не хватает знаний, отсутствует элементарная психологическая культура.

В этой связи очень важна просветительская и обучающая работа с родителями, которая будет стимулировать стремление к самопознанию (осознанию своего стиля воспитания), пробуждать интерес к самой личности ребенка, поможет эффективно взаимодействовать с ним и поддерживать в трудной ситуации.

Идейной основой программы является гуманистический подход. Гуманизм в воспитании основан, прежде всего, на понимании ребенка – его

нужд и потребностей, на знании закономерностей его роста и развития его личности.

По запросам родителей создана группа для проведения просветительской и обучающей работы по вопросам эффективного общения и гармоничного стиля воспитания.

Цель программы: формирование психологических знаний родителей и практических навыков в вопросах эффективного общения с ребенком 6-7 лет.

Задачи:

1. Ознакомление родителей с психологическими и возрастными особенностями детей 6-7 лет.
2. Определение стиля воспитания у родителей (проведение первичной и заключительной диагностики стиля воспитания).
3. Обучение родителей эффективному направляющему стилю воспитания.
4. Отработка психологических техник в общении Родителя с Ребенком.

Структура программы

На начальном и заключительном этапах работы с родителями предполагается проведение диагностики определения стиля родительского воспитания. Сравнительный анализ результатов до программы и после реализации программы поможет отследить динамику и эффективность программы «Эффективное общение родителей с ребенком 6-7 лет».

Программа состоит из 7 блоков:

I Блок «Стили воспитания»

Важность положительного родительского влияния на развитие ребенка. Какие стили воспитания существуют. Какой стиль наиболее эффективный? Что нужно, чтобы изменить свой стиль воспитания?

II Блок «Методы воздействия на ребенка»

Какие ключевые различия есть у наказания и дисциплинарных мер, распознавание их влияния на детей. Что может помочь ребенку

почувствовать себя уверенно, в безопасности, быть готовым признавать свои ошибки.

III Блок «Базовые потребности ребенка»

В чём больше всего нуждается ребенок? Влияние безусловной любви на интеллектуальное, физическое и эмоциональное здоровье ребенка. Как легче всего повлиять на его самооценку в положительную сторону и научить дисциплине. Способы выражения безусловной любви.

IV Блок «Техника активного слушания»

Знакомство с психологической техникой общения «Активное слушание». Как родителям научиться активно слушать, чтобы передать этот навык ребёнку, который, в свою очередь, будет слушать и слышать их?

V Блок «Техника «Я-сообщение»»

Знакомство с психологической техникой общения «Я-сообщение». В чем опасность «Ты – сообщения»? Как говорить родителю о своих негативных чувствах ребенку, чтобы избежать критики и обвинения в адрес его поведения?

VI Блок «Применение техник общения во взаимодействии с ребенком»

Как эффективно общаться с ребенком используя техники: «Активного слушания» и «Я-сообщение». Как разрешать спорные ситуации используя алгоритм поведения в конфликтной ситуации?

VII Блок «Заключительное занятие»

Систематизация материалов всех предыдущих уроков для того, чтобы вывести участников программы на более осознанный уровень детско-родительских отношений и выстроить новый гибкий план благоприятного воспитания.

Структура занятий

Каждое занятие подразделяется на три этапа: введение в тему, основная часть, подведение итога.

«Введение в тему» - часть занятия, направленная на осознание родителями важности предлагаемой темы, в некоторых случаях это напоминание о прошедшем материале, в конце краткая теоретическая составляющая последующего занятия.

«Основная часть» направлена на проведение практических упражнений, ролевых игр, разбор ситуаций, в зависимости от тематики занятия, закрепление материала.

«Итог занятия» - завершающая занятие часть, направлена на проверку усвоенного материала, рефлексии о прошедшем занятии. Родителям дается возможность высказаться о проведенном занятии, услышать их мнение и пожелания в отношении будущих занятий.

В ходе реализации программы «Эффективное общение родителей с ребенком 6-7 лет» используются интерактивные формы и методы работы, нацеленные на формирование эффективного детско-родительского взаимодействия. В частности:

- метод эмпатии;
- метод моделирования;
- метод наглядности;
- игровые методы;
- дискуссионные методы;
- мини-лекции;
- тренинговые упражнения;
- КТД (коллективно-творческая деятельность);
- метод арт-терапии (метафорические ассоциативные карты)

Подробное описание используемых нами методик, представлено в приложении (№1).

Диагностические методы: наблюдение, методика по определению стиля воспитания, анкеты обратной связи (см. приложение №2).

Программа может быть использована:

Образовательная (просветительская) психолого-педагогическая программа для родителей «Эффективное общение с ребенком 6-7 лет» может *быть использована для работы с родителями обучающихся 1-х классов в ОУ в рамках «Родительских Университетов» педагогами-психологами.*

Ограничения и противопоказания для участия в программе: в процессе реализации данной программы не могут быть включены родители, находящиеся в ситуации острого стресса, страдающие психическими заболеваниями и не имеющие мотивацию к изменению своего стиля воспитания и взаимодействия с ребёнком.

Ресурсы, необходимые для эффективной реализации программы: кабинет, проектор для просмотра презентаций и видеоматериалов, канцелярские товары для коллективно-творческой деятельности, набор метафорических ассоциативных карт.

Сроки реализации программы определяются в соответствии с учётом количественного состава родителей, уровня их мотивации и запросов.

Организация контроля за реализацией программы

Реализация программы контролируется педагогом-психологом, а также руководителем методического отдела РСПЦ.

Контроль над освоением программы родителями осуществляется в течение всего периода обучения (журнал учёта посещаемости, Дневник родителя с выполнением домашних заданий, анкеты обратной связи родителей).

На начальном и заключительном этапах работы с родителями предполагается проведение диагностики определения стиля родительского воспитания.

Результаты «входной» и «итоговой» диагностики сравниваются, проводится анализ и интерпретация полученных результатов.

Программа может корректироваться и дорабатываться по другим причинам:

- обновление содержания программы;

- усовершенствование методики и технологии.

В случае корректировки и доработки новая редакция программы будет рассмотрена и утверждена директором Центра.

Ожидаемые результаты реализации программы:

Родители после прохождения программы смогут:

- смогут воспитывать детей в направляющем стиле воспитания;
- выбирать эффективные методы воздействия на ребенка;
- выражать безусловную любовь к своему ребенку;
- использовать и применять психологические техники для эффективного общения с ребенком;
- достигать поставленных целей в воспитании ребёнка.

Промежуточные: мотивация родителей на эффективное общение с детьми, осознание собственного стиля воспитания и использование техник общения в спорных ситуациях.

Итоговые: знания родителей о возрастных особенностях данного возрастного периода; умение переносить полученные знания в жизнь; навыки конструктивной и адекватной родительской поддержки детям.

Критерием эффективности данной программы:

1. Положительная динамика первичного и заключительного тестирования родителей на определение стиля воспитания (смена неэффективных стилей воспитания на результативный (направляющий)).
2. Положительные отзывы родителей из анкет обратной связи.
3. Получение позитивного опыта в детско-родительских отношениях участниками занятий и рекомендации по прохождению обучения по данной программе другим родителям.

Содержание программы

«Эффективное общение родителей с ребенком 6-7 лет»

1 занятие.

Тема: Каков Ваш стиль воспитания?

Цель занятия: ознакомление родителей с психологическими и возрастными особенностями детей младшего школьного возраста. Определение родителями своего стиля воспитания.

Оборудование: бланки с диагностическим тестом, характеристики стилей воспитания, наглядный материал (вешалки), дневники для родителей.

Ход занятия

1. Введение в тему

- *Ведущий* озвучивает родителям тему занятия.
- Знакомит их с психологическими возрастными особенностями детей младшего школьного возраста (6-7 лет).
- Объясняет последствия родительского влияния на детей данного возрастного периода.

Далее *ведущий* переходит к знакомству с родителями.

Знакомство.

Каждый по кругу представляется, называя:

- своё имя;
- родительское качество, которое ценит в себе;
- продолжает фразу: «воспитание – это...»

Ведущий обобщает высказывания родителей, и предлагает одно из определений: «Педагог Шалва Александрович Амонашвили определил слово *воспитание* – «**в -ось –питание**». Воспитывая своих детей, мы закладываем в них прочное основание, фундамент, на котором они будут строить свою жизнь».

Ведущий предлагает родителям объединиться в группы по 3 человека и обсудить, как они понимают следующее высказывание: «*Не воспитывайте детей, а воспитывайте себя, дети с вас копируют*».

Затем один человек от группы представляет понравившейся ответ.

2. Основная часть: «Каков Ваш стиль воспитания?»

Ведущий: «Родители оказывают самое большое влияние на развитие ребёнка. Они становятся его первыми учителями, поэтому для будущего успеха в школе и вообще в жизни важно, чтобы это родительское влияние было положительным».

Родителям предлагается выполнить *Упражнение «Лист бумаги»*

Каждому родителю раздается по листу бумаги. Просят их сделать с ним что-нибудь: сложить или скомкать. А затем вернуть в исходное положение. Разгладить его и посмотреть, что из этого получилось.

Ведущий подводит родителей к выводу, что вот так наши слова и действия влияют на душу и характер детей. От нас зависит, какое это будет влияние: положительным или отрицательным.

Ведущий продолжает: «Мы можем использовать какие-то единичные педагогические методы воспитания, чтобы оказать положительное влияние, но самое эффективное, это воспитание в системе. Психологи выделяют 4 стиля воспитания.

На сегодняшнем занятии мы разберём с вами, что это за стили, и какой стиль самый эффективный».

Дневник Родителя

Ведущий дает инструкцию: «На занятии нам понадобятся Дневники, в которые вы будете записывать новую и интересную для вас информацию, а также свои личные наблюдения. Дневник необходимо приносить на каждое занятие».

Диагностика «Определение стиля воспитания. Как Вы воспитываете своего ребенка»

Работа в Дневниках.

Ведущий зачитывает вопросы, родители записывают ответы по баллам (приложение № 2). Затем баллы подсчитываются по номерам вопросов (четные и нечетные).

Строятся оси координат, откладываются на оси цифры в баллах (на одной четные, на другой нечетные) и находится точка их пересечения. По месту положения точки пересечения *определяется стиль воспитания* (приложение № 2).

Родителей знакомят с 4 стилями воспитания, используя наглядный материал (вешалки).

Родителям раздают характеристики каждого стиля воспитания (приложение № 3).

Ведущий: «Чаще всего, мы воспитываем детей так, как воспитывали нас самих. Давайте проверим это».

Родителям предлагается выполнить **тест: «Определение стиля воспитания. Как Вас воспитывали родители»** (приложение № 2)

После диагностики сравниваются стили воспитания: как родители воспитывают детей и как воспитывали их самих.

Работа в группах: Обсуждение результатов диагностики.

- Почему обычно люди воспитывают детей так, как воспитывали их самих. А некоторые, наоборот, выбирают противоположный стиль воспитания?

Ведущий подводит родителей к выводу, что на нас оказывает огромное влияние то, как нас воспитывали родители, а это значит, что и мы серьёзно влияем на своих детей.

Обзор стилей воспитания

Ведущий зачитывает выводы экспертов:

1. Дети и подростки, которым родители постоянно потакают, часто плохо учатся и имеют проблемы с поведением, при этом отличаются высокой самооценкой, хорошими социальными навыками и редко страдают депрессией.

2. Дети и подростки, которых воспитывают отстраненные родители, испытывают большие трудности во всех сферах.

3. Дети доминирующих родителей учатся средне и в начальных классах не отличаются проблемным поведением. Однако у них заниженная самооценка и трудности с социальной адаптацией. Такие дети подвержены депрессивным состояниям и легко попадают под влияние сильной личности.

4. Дети и подростки, которых воспитывают в направляющем стиле, добиваются большего успеха в социуме и лучше выполняют поставленные задачи, чем дети, которых воспитывают другими методами.

Исследования показывают, что направляющий стиль воспитания помогает решать проблемы с поведением и мальчиков, и девочек на всех стадиях развития. Преимущества направляющего стиля и ущербность всех остальных стилей воспитания становятся очевидными уже в детсадовском возрасте и далее проявляются все более отчетливо на всех стадиях взросления.

Очевидно, что направляющий стиль позволяет добиться лучших результатов, чем остальные методы, а самые плачевные последствия – у отстраненного стиля воспитания.

Ведущий: «Если вы увидели, что ваш стиль не направляющий, можно ли это изменить? На следующем занятии мы поговорим о том, как наш стиль воспитания изменить в лучшую сторону».

3. Итог занятия

Вопросы родителей. Можно приготовить *шкатулку для вопросов*, которые будут обсуждаться на занятиях.

Рефлексия:

- Было ли интересным занятие?
- Было ли полезным?
- Что нового узнали?

2 занятие.

Тема: «Наказание и дисциплина»

Цель: осознание родителями разницы между наказанием и дисциплиной.

Оборудование: таблица различий по количеству групп, ручки, листы для записи, дневники для родителей, карточки с проблемными ситуациями, карточка с ситуацией, памятки характеристик стилей воспитания, памятки для родителей «Чем заменить наказание?», «О наказаниях».

Ход занятия

1. Введение в тему

Повторение пройденного материала:

- Какие 4 стиля воспитания существуют?
- Какой стиль воспитания самый эффективный?
- Какие могут быть негативные последствия остальных стилей воспитания?

Ведущий вводит родителей в новую тему:

Сегодня мы будем обсуждать какие методы воздействия на ребенка оказывают родители в зависимости от стиля воспитания. Есть ли различия между наказанием и дисциплиной?

Скажите, пожалуйста, какие поступки ребенка вызывают у вас негодование? (Желающие родители высказываются). У всех родителей бывают моменты, когда дети выводят их из себя. Естественной реакцией часто бывает гнев, мы начинаем кричать на детей, наказываем их. Но гнев и наказание – не очень эффективные инструменты для серьезной модификации поведения ребенка. Важных перемен можно добиться только путем дисциплинирования, так как это способ проявления любви, а не результат гнева и желания отомстить. На этом занятии мы постараемся определить различия между наказанием и дисциплиной. Работа будет проходить в группах по 4-5 человек».

2. Основная часть

Работа в группах. Участники групп в течение 5-7 минут обсуждают по таблице различия между понятиями «дисциплина» и «наказание».

	наказание	Дисциплина
Цель	Сравнять счет	Научить вести себя ответственно
Фокус	Поведение в прошлом	Поведение в будущем
Эмоции родителей	Гнев	Любовь и желание помочь
результат	Бунт со стороны ребенка или депрессия	Уважение и ответственность

После обсуждения в группах родителям предлагается задать вопросы по содержанию в таблице, на которые сначала отвечают сами родители, что они думают по этому поводу, а потом ведущий подводит родителей к правильным выводам.

Подсказка для ведущего – ответы на часто задаваемые вопросы:

- Разве родители пытаются сводить счеты и мстить детям за проблемное поведение?

Ответ: Конечно. Может кто-то привести пример?

- А что если мы пообещали определенные последствия за проступок?

Ответ: Обещание нужно сдерживать. Но если мы пригрозили чересчур жесткими, неразумными последствиями в гневе, не подумав, признайте свою ошибку и измените условия, но не отменяйте дисциплинированных мер. Последствия должны быть обращены к будущему: «Чтобы помочь тебе запомнить и в следующий раз...».

- Можно ли корректировать плохое поведение ребенка при этом не злиться?

Ответ: У многих родителей часто не получается, в итоге, думая, что они дисциплинируют ребенка, в реальности они его наказывают. Иногда нужно подождать, отложить последствия, пока не успокоитесь.

Дисциплина требует самодисциплины. Гневаясь, вы не сможете проявить любовь спокойно и с постоянством. Лучше отложить дисциплинированное воздействие, чем наказывать в гневе.

- Некоторые родители наказывают детей, но при этом бунта или депрессии, как показано в таблице, не наблюдается. Они действительно являются результатом наказания?

Ответ: *Депрессия или бунт могут никак не проявляться до подросткового возраста, именно тогда ребенок уже способен вести себя дерзко, страдать от депрессии, нестабильного настроения, одиночества.*

Практическое задание: применяем принципы

Работа в группах по 4-5 человек. *Ведущий:* слова «наказание» и «дисциплина» часто используются как синонимы, поэтому можно упустить из виду важные различия. Давайте попробуем разработать алгоритм поведения в двух ситуациях:

Ситуация 1. *Вы пригласили гостей и готовитесь к их приходу. Дочка разбросала на полу в гостиной учебники и игрушки. Вы уже несколько раз попросили ее отнести учебники и игрушки в свою комнату, на что она всякий раз отвечает: «Да, сейчас», звонят в дверь – это пришли гости. Вы приглашаете их пройти, оборачиваетесь и видите, что дочины вещи по-прежнему валяются на полу. Что вы сделаете, разозлитесь?*

Поднимите руки, если вы знаете, что в этой ситуации непременно разозлитесь. **Если вы разозлились, что делать дальше?**

Как показано в данной таблице, если вы начнете в гневе применять дисциплинированные меры, получится не дисциплина, а наказание. Рано или поздно ребенок взбунтуется против вас или отреагирует депрессией. С другой стороны, если вы сначала разберетесь с гневом, а потом будете воспитывать ребенка, выражая при этом любовь и обеспокоенность, вы сможете заложить в нем основу для уважения и ответственности. Еще один фактор, кардинально отличающий наказание от дисциплины, - это коммуникация. Когда родители налагают на ребенка санкции, не выслушав

его, дисциплина превращается в наказание. Необходимым условием дисциплины является двусторонняя коммуникация – именно она дает возможность объяснить ребенку ситуацию и направить его.

***Ситуация 2.** Ваш сын любит играть в футбол с друзьями во дворе. Уже несколько раз мяч попадал вам в окно, но пока оно не разбилось. Вы попросили ребят играть на футбольном поле неподалеку, но сын жалуется, что поле неровное и гонять там мяч неудобно. Сегодня вы дома, но не знаете, что сын опять играет с друзьями в футбол под окнами. И тут в дверь звонит сосед, а в руках у него мяч. Соседа явно что-то вывело из себя. Он просит вас пройти с ним. Оказывается, футбольный мяч разбил окно в его квартире. Сосед рассказывает вам, что мяч влетел в его окно, и интересуется, кто теперь за все это будет платить.*

Что в такой ситуации сделает родитель, привыкший наказывать ребенка? Родители высказываются.

А что сделает родитель, для которого важно не наказание, а дисциплина? Родители высказываются.

Ситуационный анализ. Работа продолжается в четырех группах. Каждой группе раздается карточка с названием стиля родительского воспитания и памятки с описанием характеристик стилей воспитания. Участники групп не должны знать, кому какой стиль достался. Родителям предлагается рассмотреть ситуацию, исходя из предложенного группе стиля.

Ситуация: *Ваш сын жёг бумагу в школьном туалете, его поймали за этим занятием. У вас пять минут, чтобы решить, как нужно действовать, разбираясь с таким поведением. Решайте быстро, потому что директор школы настроен очень решительно. Когда он войдет в кабинет, у вас должен быть готов план дисциплинарных мер. Вам также нужно согласовать этот план с группой.*

Родители разыгрывают сценку диалога между ними и директором, исходя из предложенного стиля.

После проигрывания сценок идет общее обсуждение, и определение, какой стиль воспитания демонстрировала каждая группа.

Ведущий предлагает родителям памятку «Чем заменить наказание» (приложение № 4.1.). И памятку «О наказаниях» (приложение № 4.2.)

Практическое задание: разрываем порочный круг

Ведущий: «Как мы уже выяснили, дисциплина требует самодисциплину родителей. Что же делать родителям склонным к спонтанности и не отличающимся высоким уровнем самодисциплины? А что если у нас вошло в привычку злиться и сразу наказывать ребенка? Продолжаем работать в группах.

Задание: каждой группе ответить на вопрос в течение 5 минут: **как вспыльчивый человек может со временем изменить привычное для него поведение?**

Ответы внутри групп обсуждаются и выбираются две лучшие идеи, которые участники посчитают наиболее эффективными. Затем каждая группа делится этими лучшими идеями.

3. Подведение итогов

Ведущий: родители могут отказаться от негативного элемента воспитания следующим образом: если вы не правильно поступили с ребенком, попросите у него прощения — тихо и наедине. Скажите ему: «Я был не прав. Прости меня, пожалуйста». Объясните, в чем вы были не правы и почему, не перекладывая вину на ребенка, рассуждая о его плохом поведении. Это довольно сложная задача, в этом и заключается самодисциплина родителей.

Рефлексия:

- что запомнилось?
- что было интересным?
- что нового узнали?
- какие выводы сделали для себя?

3 занятие.

Тема: «Родительский гнев и крик»

Цель: научить родителей распознавать гнев, контролировать его проявления, чтобы не нанести вред ребенку.

Оборудование: карточки с незаконченными предложениями, ручки, листы для записи, дневник для родителей, предметы для отпускания гнева, таблица о дисциплине, список способов выражения гнева.

Ход занятия

1. Введение в тему

Вступительное слово Ведущего:

Если помните, на прошлом уроке мы говорили о разнице между наказанием и дисциплиной. Пожалуйста, разделитесь на пары и расскажите друг другу о ситуации, в которой вы либо применили дисциплинарные меры, либо наказали ребенка. Если у вас есть примеры и того и другого, то обсудите и эти ситуации. Поделитесь с нами вашим опытом.

2. Основная часть

Упражнение «Выражение гнева»

Ведущий: сейчас я попрошу вас встать и повернуться к партнеру, с которым вы только что общались. Если необходимо, отодвиньте стул в сторону, чтобы вы оказались на небольшом расстоянии друг от друга. А сейчас, не говоря ни слова, продемонстрируйте друг другу разгневанное выражение лица. Удерживайте это выражение в течение 10 секунд.

Теперь решите между собой, чье лицо было более гневное. Победители, поднимите руку, зажатую в кулак. Те, кто не поднял руку, садитесь. Победители, найдите себе пару среди других победителей и снова сделайте гневное лицо, глядя на партнера. Как только все найдут пару я засеку время.

Повторяйте это действие, пока не останется только один победитель. Ведущий провозглашает его победителем конкурса на самое гневное лицо и просит всех ему поаплодировать.

Ведущий просит всех вернуться в свои пары и снова встать лицом друг к другу. Когда все приготовятся, участники должны сделать гневное лицо на 5 секунд, а потом улыбнуться, сохраняя гневное лицо, и задержать улыбку на 5 секунд.

По окончании упражнения участники высказываются о своих чувствах.

Ведущий: «Вы только что доказали, что гнев можно изобразить, даже если вы смеетесь. Но гораздо важнее, что люди могут гневаться, но никак не проявлять это внешне. Каким-то образом дети это чувствуют, когда родители сердятся, даже если мама и папа не показывают свой гнев».

Упражнение «Гнев — позитивный фактор»

Работа в группах. Родители получают карточки с началом предложения «Гнев может - ...» (предложение повторяется четыре раза). Родители должны закончить предложения с учетом позитивного фактора проявления гнева. После выполнения задания следует обсудить позитивные стороны проявления гнева, побуждающие к конструктивным действиям.

Подсказка для ведущего: гнев может замещать боль, страх, отчаянье и бессилие, предупреждать людей, что они приблизились к опасной черте, сигнализировать о необходимости перемен, готовить родителей к действиям.

Упражнение «Гнев — негативный фактор»

Работа в группах. Родители получают карточки с началом предложения «Гнев может - ...» (предложение повторяется четыре раза). Родители должны закончить предложения с учетом негативного фактора проявления гнева. После выполнения задания следует обсудить негативные стороны проявления гнева. *Подсказка для ведущего:* гнев может полностью овладеть сознанием родителей и мешать им думать, действовать рационально, искажать реальность в глазах родителей, передаваться детям и внукам.

Обсуждение «Влияние гнева»

Работа проходит в группах.

Ведущий: давайте вспомним, что мы говорили о дисциплине на прошлом занятии. Посмотрите на таблицу о дисциплине.

	ДИСЦИПЛИНА
ЦЕЛЬ	Научить вести себя ответственно
ФОКУС	Поведение в будущем
ЭМОЦИИ РОДИТЕЛЕЙ	Любовь и желание помочь
РЕЗУЛЬТАТ	Уважение и ответственность

Задание: обсудите в группах в течение 7 минут, как гнев может помешать процессу дисциплины и превратить ее в наказание. После окончания времени выслушиваются мнения членов групп.

Подсказка для ведущего варианта, когда гнев может помешать процессу дисциплины и превратить ее в наказание: например, разозлившись на поведение ребенка, родители могут долго кипеть от возмущения и упустить из виду необходимость подумать о том, как помочь ребенку не повторять своих ошибок в будущем.

Задание: обсудите в группах в течение 7 минут, каким образом можно взять гнев под контроль и не дать ему помешать процессу дисциплины. Далее члены групп озвучивают свои варианты.

Дискуссия «Что делать с гневом?»

Ведущий: принято считать, что одни люди подвержены гневу, а другие – нет. На самом деле все мы гневаемся, просто мы по-разному справляемся с этим чувством. Есть различные степени и формы проявления гнева. Сейчас мы поговорим о том, как по-разному люди справляются с гневом и к каким негативным аспектам это может привести.

Итак, некоторые из нас, не задумываясь, **выражают** гнев, тем самым показывая словами, жестами или действиями, что разозлились, мало беспокоясь об окружающих. Поднимите, пожалуйста, руку кто сразу выражает гнев. Как вы думаете, какими могут быть негативными аспектами выражения гнева? Родители высказываются.

Подсказка для ведущего: негативные аспекты выражения гнева: мы часто раним близких, причиняем им боль и в результате они от нас отдаляются; нам нужно знать, что мы достаточно ясно выразили свои

чувства, в итоге мы перестаем себя контролировать и гневаемся все чаще, говорим грубые слова и даже доходим до рукоприкладства; наносим вред и собственному здоровью – поднимается давление, сужаются сосуды, нарушается процесс пищеварения.

Некоторые стараются **сдерживать** гнев – сознательно удерживаем себя от выражения гнева, как бы «проглатываем» его. Если у человека хорошо получается сдерживать гнев, окружающие могут и не заметить, что он разозлился. Поднимите, пожалуйста, руку кто сдерживает гнев. Как вы думаете, какими могут быть негативными аспектами сдерживания гнева? Родители высказываются.

Подсказка для ведущего: негативные аспекты сдерживания гнева: отстраняемся от близких, так как они понимают, что мы злимся, поэтому стараются держаться от нас подальше, пока гнев не уляжется; нам каждый раз требуется все больше времени, чтобы успокоиться, потому что всплывают на поверхность и прежние обиды, с которыми мы не разобрались вовремя; мы не даем волю эмоциям и часто становимся замкнутыми, нерешительными; члены семьи понимают, что мы злимся и это приводит к психологическому дискомфорту в семье, утрате близости и открытости; наносим здоровью почти такой же вред, только процесс этот протекает медленнее, чем при открытом выражении гнева. Сдерживание переходит в хроническую форму чаще, чем выражение гнева и тоже является вредным фактором.

Некоторые из нас пытаются **подавлять** гнев – неосознанно отрицаем присутствие такой эмоции, как гнев, и убеждаем в этом себя и окружающих. Гнев при этом никуда не уходит, а только прячется, и мы на время просто забываем о нем. Пройдет время и гнев все равно выходит на поверхность, превращаясь в открытую манипуляцию. Поднимите, пожалуйста, руку кто подавляет гнев. Как вы думаете, какими могут быть негативными аспектами подавления гнева? Родители высказываются.

Подсказка для ведущего: негативные аспекты подавления гнева: мы не понимаем, что злимся, а значит, не видим необходимости разбираться с

болью, отчаянием и чувством собственного бессилия, что приводит к негативным эмоциональным реакциям – сарказм, ощущение, что все вокруг в долгу перед нами, цинизм, заикленность на работе; со временем мы теряем себя, свою суть, стремясь стать той личностью, которой, на наш взгляд, мы должны быть; мы можем навредить отношениям с людьми, которые, как нам кажется, отвергают дорогие нам идеи и связи, а в итоге мы отвергаем самих людей; членам семьи начинает казаться, что с нами уже не так весело и приятно проводить время; здоровью наносится также большой вред.

Некоторые из нас научились **признавать** свой гнев – можем рассказать близким, что мы злимся и описать свои эмоции, например, «когда я вижу в комнате такой беспорядок, меня охватывает сначала гнев, а потом и печаль. Я понимаю, что плохо тебя воспитываю. Боюсь, когда ты вырастешь, у тебя будет много проблем из-за неопытности» (говорить надо спокойно, но громко). Важно помнить, когда мы признаем гнев: человек не идеален и может сталкиваться с трудностями и принимать незрелые решения; мы хотим гневаться меньше, но в жизни мы можем сталкиваться с новыми поводами для гнева, а иногда будут давать о себе знать прошлые обиды и мы будем злиться на то, что не можем победить старые обиды; члены семьи на вашем примере учатся признавать гнев и поэтому к ним надо относиться с сочувствием и уметь прощать; признавая гнев, мы сводим к минимуму его вредное воздействие на организм.

Упражнение «Узнаем и признаем гнев»

Работа проходит в группах. Участники делятся на группы в зависимости от того, чьим доминантным способом в плане гнева является **выражение**, во второй группе – **сдерживание**, в третьей – **подавление** и в четвертой – **признание**. В результате формируются четыре группы.

Задание: в течение 10 минут участникам групп необходимо обсудить наиболее присущий им способ борьбы с гневом – как вам помогает такой подход и чем мешает. Далее обсудите, как вы реагируете на людей с другим подходом. Каждый участник групп высказывается и после пройденного времени один представитель от группы подводит итог обсуждения.

Упражнение «Работа с гневом»

Работа проходит в группах. Каждой группе выдается список способов выражения гнева (приложение № 4.3.).

Задание: в процессе обсуждения выбрать те приемы из списка, которые считают наиболее приемлемыми при взаимодействии с ребенком дома. Затем каждая группа зачитывает свой список, а остальные участники дополняют его, перечисляя удачные приемы и методы, которые используются им в повседневной жизни.

Упражнение «Отпускаем гнев!»

Ведущий: гнев можно отпустить, просто избавиться от него, чтобы не навредить себе и близким. И сейчас мы этим займемся.

Задание: достаньте, пожалуйста, какой-нибудь прочный предмет, например, ключи или кошелек. Возьмите этот предмет в руку, держите руку ладонью вверх и крепко сожмите пальцы. Вытяните руку вперед. Вот так же мы часто держим гнев в сердце. Нам кажется, что это необходимо. Теперь один за другим разожмите пальцы, чтобы ладонь оказалась открытой. Отпустить гнев не так просто – для этого требуется сила воли и серьезные решения. А теперь поверните руку ладонью вниз и позвольте предмету упасть на пол. Вы только что отпустили символ своего гнева!

Можно это упражнение проделывать дома, когда разозлитесь. Уделите этому чуть больше времени, и вы почувствуете, как гнев покидает вас.

Упражнение «Просить прощение»

Ведущий: еще один полезный навык, связанный с гневом – это способность просить прощения за свой гнев. Иногда люди просят прощения за слова или действия, которые сказали и совершили в гневе, но редко кто просит прощения за сам гнев, который ранит нас самих и окружающих.

Задание: возьмите чистый лист бумаги и в течение 5-8 минут письменно попросите прощения за свой гнев, а позже вы можете прочитать это тому человеку, которому адресуете эту просьбу.

3. Подведение итогов

Рефлексия:

- что запомнилось?
- какие выводы сделали для себя?
- что было интересным?
- что нового узнали?

4 занятие.

Тема: В чем больше всего нуждается ребенок?

Цель занятия: осознание Родителем базовой потребности Ребенка в безусловной любви и способах ее выражения.

Оборудование: характеристики стилей воспитания, наглядный материал (4 карандаша, материал для основы: вата, пластилин), таблица с потребностями ребенка, дневник для родителей.

Ход занятия

1. Введение в тему

Ведущий: Давайте вспомним, о чём мы говорили с вами на предыдущих занятиях.

- Какие стили воспитания существуют? Назовите их характеристики (*можно показать примеры с вешалками*).
- Какие методы воздействия на детей используют родители исходя из стиля воспитания?

Работа в группах

Разделить родителей на 4 группы. Раздать листочки с названием стиля (выбор вслепую). Зачитать ситуацию (можно выбрать ситуацию из запроса родителей) и обсудить в группах: как поступят родители в этой ситуации в соответствии с заданным стилем воспитания.

Когда все группы представят свои варианты, родители должны узнать: в какой группе – какой стиль.

Наглядный пример: 4 карандаша



[Карандаш 1: Потакающее воспитание]

Это наглядно показывает ситуацию с ребенком, выросшем в доме, где любовь не предполагала никакой дисциплины. Основание здесь мягкое и выглядит красиво, но оно не может дать ребенку той твердости, которая будет ему необходима во взрослой жизни.



[Карандаш 2: Доминирующее воспитание]

Этого ребенка настолько контролируют родители, что у него полностью отсутствует самодисциплина и способность противостоять искушениям, когда рядом нет родителей. Часто такие дети, покидая дом или вступая в открытый конфликт с родителями, совершают необдуманные и порой опасные поступки.



[Карандаш 3: Отстраненное воспитание]

У такого ребенка основание практически отсутствует, потому что родители не направляли его и не выражали свою любовь. Таким ребенком можно легко манипулировать, как этим карандашом. У него нет никакой защиты от внешнего давления со стороны людей или обстоятельств.



[Карандаш 4: Направляющее воспитание]

Это образ твердого основания любви, когда родители направляют ребенка, а тот принимает это направление. Такое положение вещей позволяет ему спокойно справляться с трудностями и использовать различные возможности.

Этот наглядный пример показывает, что детям нужно твердое основание, чтобы выстоять перед трудностями и искушениями, с которыми им непременно придется столкнуться. Самое лучшее основание мы закладываем, гармонично сочетая поддержку и контроль.

Проговорить в группах, какие будут рекомендации по коррекции стиля воспитания, чтобы он стал направляющим.

2. Основная часть

Мини-лекция «В чём больше всего нуждается ребенок?»

Ведущий: А теперь давайте перейдем к теме данного занятия и постараемся ответить на вопрос: «В чем больше всего нуждается ребенок?» Многочисленные исследования в области психологии и физиологии доказывают, что величайшая потребность ребенка – потребность в любви, особенно в родительской любви. Судя по всему, человек был создан с этой потребностью – быть любимым. Ребенок, приходя в мир, спрашивает: а кто меня будет здесь любить?

Дети, у которых есть твердое основание родительской любви, обычно хотят во всем походить на родителей. Они принимают ценности родителей, их жизненный выбор и поведение – все, что видят в родителях. **Это создает благоприятные условия для позитивного назидательного общения**, что гораздо эффективнее череды конфликтов и наказаний или постоянных уступок со стороны родителей. Когда дисциплина и направление идут в позитивном ключе, связь между родителем и ребенком становится крепче, что способствует еще большей степени доверия и открытости со стороны ребенка. Когда работает канал двусторонней коммуникации, родитель не только сообщает, но и получает информацию, узнавая о потребностях ребенка.

Это не значит, что у вас никогда не будет конфликтов и проблем. Но если основной мотив вашего общения – твердая любовь, вам будет гораздо проще сохранять двусторонний канал коммуникации, прощать и получать прощение, двигаясь в сторону позитивных отношений с ребенком.

Хотим мы этого или нет, но общение с детьми складывается так, что родители ставят ребёнка в определённые условия, выполняя которые, ребёнок получает или не получает похвалу, одобрение (хорошая учёба, помыл посуду, сходил в магазин и т.п.). Словами «молодец», «умница» и др., которыми мы одобряем ребёнка, мы проявляем к нему так называемую **условную любовь**. Что же получается? Если ребёнок не выполняет условия, то... мы его не любим? И дети часто сомневаются в чувствах родителей, считая, что любовь мамы или папы зависит лишь от поведения ребёнка и соответствия его родительским ожиданиям. А ведь это не так!

Безусловно принимать ребенка – значит любить его не за то, что он красивый, умный, способный, отличник, помощник и т.д., а просто так, просто за то, что он есть. Психологами доказано, что **потребность в любви, нужности другому**, - одна из фундаментальных человеческих потребностей. Ее удовлетворение – **необходимое условие нормального развития ребенка**. Эта потребность удовлетворяется, когда вы сообщаете ребенку, что он вам дорог, нужен, важен, что он просто хороший.

Давайте поговорим о том, как можно показать ребёнку свою **безусловную любовь**, ощущая которую ребёнок всегда будет чувствовать себя нужным, значимым, любимым родителями.

Методы безусловного принятия:

- Приветливая улыбка, когда встречаетесь.
- Проговаривание: «Я тебя люблю», «Я рада, что ты у меня есть», «Ты очень мне дорог» и др.
- Обнимать, ласкать, целовать, гладить по голове - физические прикосновения не менее 6-8 раз в день
- Обращать внимание на настроение, ощущения, чувства, внешний вид
- Подарок просто так
- Поговорить перед сном, пожелать спокойной ночи искренне и т.п.

Эти знаки безусловного принятия питают ребенка эмоционально, помогая психологически развиваться, Если же он их не получает, появляются

эмоциональные проблемы, отклонения в поведении, а то и нервно-психические заболевания.

Любовь – это не чувства, а посвящение. Желание всё делать ради блага ребёнка, независимо от нашего эмоционального состояния и поведения ребёнка. Важно расположить к себе ребенка, чтобы его сердце было открытым. Степень открытости ребёнка зависит от нашей способности выражать ему любовь доступным для его понимания образом.

6 способов выражения любви:

1) Забота – мама и папа кормят ребенка, одевают его, обеспечивают кров над головой. Помогают ему с домашней работой, способствуют его развитию, учат строить правильные отношения с людьми. Показывают, как нужно адекватно выражать свои эмоции, учат делать правильный выбор в жизненных ситуациях.

Недостаток заботы: когда родители игнорируют ребёнка, считая, что он сам справится в любой ситуации. Кроме того, удовлетворение только физических нужд – это ущербная забота.

2) Защита – это естественная реакция родителей.

Но если, это только физическая защита, то этого недостаточно. Важно учить ребенка разумным границам. А также хранить ребёнка от негативного влияния этого мира (интернет, СМИ и т.д.).

3) Утешение - быть рядом, поддержать ребёнка в его переживаниях. Сочувствие – это глубочайшее проявление любви.

Недостаток способности утешать – когда родители не замечают жалоб ребёнка и надолго оставляют его одного.

4) Открытая коммуникация – способность слушать ребёнка. Рассказывать о своих мыслях, эмоциях и ценностях, чтобы научить этому ребёнка.

Неэффективная коммуникация – когда родители игнорируют ребёнка, не готовы спокойно выслушать, а чаще срываются на крик, нетерпеливы, раздражительны.

Практическое занятие

В парах, расскажите какой из 4-х способов выражения любви вам ближе всего, а какой даётся сложнее. Объясните, почему вам так трудно выражать любовь этим способом.

Основные способы выражения любви:

— первое - дорожить.

Если ребёнок чувствует, что им не дорожат, он чаще всего подвержен влиянию. Необходимо показывать ребёнку, насколько он важен.

Недостаток: Если родители называют ребёнка тупым, не уделяют ему время, больше думают об удовлетворении своих потребностей, для него это сигнал, что им не дорожат.

— второе – жертвовать.

Жертва – это синоним слова «любовь». «Нет большей любви, если кто положит душу за друзей своих». Если даже родителям не нужно жертвовать жизнью ради детей, есть много других способов показать им любовь, жертвуя своим временем, интересами, финансами, комфортом.

Любовь – это противоположность эгоизму.

Недостаток: Если мы не проводим времени с ребёнком, не тратим на него сил, не слушаем, не играем, значит, мы не умеем жертвовать.

С точки зрения ребёнка: любит тот, кто больше всего проводит время с ребёнком.

Оказывать влияние на ребёнка будет тот, кто больше проводит с ним время.

Практические способы выражения любви

Потребность в любви ребёнок выражает через поведение. Часто плохое поведение – завуалированный вопрос: Ты меня любишь?

Задача родителей: выразить любовь доступным для ребёнка способом, одновременно корректируя поведение.

Способы выражения родительской любви

Нарисовать на доске треугольник.

Снизу вверх.

1). Визуальный контакт

Заботу о детях можно проявлять даже взглядом. Если визуальный контакт отсутствует или ребёнок видит в глазах родителей безразличие, негативные эмоции, он от этого страдает.

Контакт глазами очень важен, если ребёнок вам что-то говорит.

Недостаток: «убийственные» взгляды родителей. Игнорирование или фраза: «Глаза бы мои тебя не видели бы!».

Практическое упражнение.

В парах поговорить о погоде разным способом:

- один сидит, второй стоит;
- один другому смотрит в затылок;
- глаза на одном уровне.

2). Прикосновение

Иногда визуального контакта бывает недостаточно.

Маленьких детей «тискают». По мере взросления форму физического контакта нужно менять. Это может быть: потрепать по голове, обнять, просто коснуться руки.

Деструктивные формы: хватание за руки, физическое насилие, сексуальные прикосновения.

3). Безраздельное внимание

Если визуального контакта и прикосновения недостаточно, то можно воспользоваться ещё одним эффективным инструментом. Это безраздельное внимание. Мы сосредотачиваемся на ребёнке полностью, не отвлекаясь ни на какие мелочи. Чтобы ребёнок чувствовал себя значимой личностью. Это не только помогает решать задачи с поведением, но и помогает родителям поддерживать с ребёнком близкие отношения.

Если родители не уделяют внимания ребёнку, он обратится за этим к другим, а к вам начнет относиться враждебно.

Ведущий предлагает посмотреть видеоролик: (ребенок пишет в сочинении, что он хочет быть телевизором, чтобы собирать вокруг себя семью).

4). Дисциплина

Родители, которые любят своих детей, готовят их к взрослой жизни, учат принимать мудрые решения. Для этого важно устанавливать разумные границы и твёрдо удерживать ребёнка в рамках.

Формировать образ мудрого сына: наши действия как родителей.

Внешний контроль перевести во внутренний самоконтроль.

Неправильная дисциплина – воздаяния за проступки, когда родители применяют жёсткие методы (пример приёмной мамы: наказание дочки – поднимала за уши и удерживала какое-то время).

3. Подведение итогов

Ведущий: подумайте и оцените себя – насколько хорошо Вы справляетесь с каждым способом выражения любви, перечисленных выше. Выберите один способ, над которым хотите поработать и подумайте, как можно улучшить эту сферу отношений с ребенком.

Подсказка ведущему: Через пять минут попросите несколько человек рассказать о предложенных идеях. Пусть родители записывают полезные советы. Если у кого-то есть вопросы, они могут их задать.

Ведущий в конце занятия напоминает родителям, что **Любовь – это не чувства, а посвящение!**

5 занятие.

Тема: «Разве можно научить моего ребёнка слушать?»

Цель занятия: научить родителей активно слушать (технике активного слушания), чтобы они смогли этот навык передать ребёнку, который в свою очередь, будет слушать их.

Оборудование: таблица с основными стилями воспитания, характеристики стилей воспитания, таблица с потребностями ребенка, картинка с изображением тюльпана и бумага для рисования (можно использовать дневник для родителей), памятка *Правила активного слушания*, таблица с ситуациями.

Ход занятия

1. Введение в тему

Подсказка ведущему: [Перед началом урока повесьте на доску таблицу с основными стилями воспитания.]

Ведущий: Давайте повторим материал с прошлых занятий. Пройдя тест на первом уроке, мы определили, что существует четыре стиля воспитания. Все они представлены в этой таблице:

ПОДДЕРЖКА	ПОТАКАЮЩИЙ	НАПРАВЛЯЮЩИЙ
	ОТСТРАНЕННЫЙ	ДОМИНИРУЮЩИЙ
КОНТРОЛЬ		

На прошлом занятии мы обсуждали принципы и практические способы выражения любви: забота, защита, утешение, открытая коммуникация. Если у ребёнка плохое поведение, то это завуалированный вопрос: **«А ЛЮБИШЬ ли ты МЕНЯ?»**

Треугольник: визуальный контакт, прикосновение, безраздельное внимание, дисциплина.

2. Основная часть

Ведущий: Сегодня мы постараемся ответить на вопрос: **«Разве можно научить моего ребенка слушать?»**

Когда ребенок только родился, мама и папа постоянно прислушиваются ко всем издаваемым звукам, даже к простому дыханию. Родители учатся отличать разные типы плача младенца, понимают, кричит он от голода или ему нужно что-то еще. Когда ребенок учится

говорить и становится более самостоятельным, родители уже не так много времени уделяют тому, чтобы слушать его, - их внимание отвлекают другие, «более важные» беседы. Детям школьного возраста зачастую бывает сложно добиться внимания родителей. С другой стороны, в их жизни появляются учителя, товарищи по школе, друзья, готовые их слушать, и дети чувствуют, что этим людям они более дороги, чем собственным родителям. К шестому классу многие дети вообще перестают слушать родителей и полностью выходят из-под их влияния.

Однако недостаточно просто слушать ребенка. Ему нужно знать наверняка, что мама и папа его услышали и поняли. Чтобы ребенок чувствовал себя услышанным и значимым для родителей, мама и папа должны показать, что поняли его слова – как содержание, так и эмоциональный фон. Способность слушать – это принципиально важный навык, который дает ребенку понять, что родители его ценят. И если он это знает, то начинает в ответ ценить родителей и остается в зоне их влияния. Способность слушать – это гораздо более эффективный инструмент выражения любви, чем подарки, например.

Практическое упражнение

А сейчас давайте посмотрим, **как хорошо вы умеете слушать**. Откройте чистую страницу в «Дневнике для родителей». Следуя моим инструкциям, нарисуйте следующее.

[Медленно прочитайте следующие пункты, делая паузу после каждого из них. Когда участники заканчивают выполнять одно задание, переходите к следующему.]

1) Отступите примерно на одну треть от верхнего края страницы, нарисуйте полукруг, концы которого слегка направлены вправо.

2) Разомкнутые части полукруга соедините при помощи трех «колпачков» в форме открытых треугольников углами наружу.

3) Нарисуйте два заостренных «колпачка» между углами первых трех «колпачков».

4) От центра полукруга нарисуйте длинную изогнутую линию вниз до отметки в одну четвертую от нижнего левого угла страницы.

5) Совсем рядом с первой нарисуйте еще одну линию, проходящую параллельно, повторяя ее изгиб.

6) От нижней точки первой изогнутой линии нарисуйте еще одну изогнутую линию, которая должна дойти примерно до середины страницы и уходить в левую сторону.

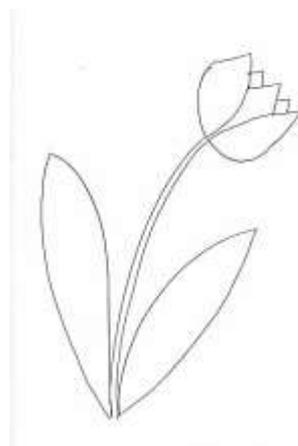
7) Из той же точки нарисуйте еще одну изогнутую линию и замкните второй линией первую.

8) От нижней точки второй изогнутой линии, которую вы провели от нижней части полукруга, нарисуйте еще одну изогнутую линию, доведите ее примерно до отметки в две трети от нижнего края страницы – она должна уходить в правую сторону.

9) Нарисуйте еще одну дугу, чтобы замкнуть эту линию.

10) Нарисуйте изогнутые линии от нижней части больших «колпачков» к центру полукруга.

Вот как должен выглядеть законченный рисунок:



Пытаясь понять инструкции учителя, родители, возможно, будут разговаривать друг с другом, сравнивая рисунки после каждого пункта.

Зачитав последний пункт, попросите родителей сравнить рисунки друг друга. Затем прочитайте инструкции еще раз, выполняя каждый шаг и рисуя соответствующий элемент на доске. Можно также повесить уже

готовый рисунок и проводить линии, зачитывая указания. В итоге должен получиться тюльпан.] У кого получился такой рисунок? [Покажите законченное изображение тюльпана.]

Сравнивая свой рисунок с картинками соседей и тюльпаном на доске, вы видите, что ***важно не просто слушать, но и переспрашивать, дабы быть уверенными, что поняли все правильно.***

Упражнение «Услышь собеседника»

Часть первая. Участники разбиваются по парам. Партнер А должен рассказать о волнующем его событии. Задача партнера Б всем своим видом показать, что он его не слушает, при этом смотрит на часы, отворачивается, зевает. Через 3 минуты партнеры меняются ролями. Затем важно поделиться чувствами, которые участники испытали во время упражнения.

Была ли подобная ситуация в вашей жизни, когда ребенок хотел рассказать вам о значимом для него событии, а вы не обращали внимания, занимаясь своими делами? Как вы предполагаете, какие чувства испытал ребенок?

Часть вторая. А теперь упражнение выполняется в тех же парах, но задача партнера Б заключается в том, чтобы очень внимательно слушать собеседника, задавать уточняющие вопросы. Через 10 минут закончить упражнение и обсудить следующие вопросы: «Как вы чувствовали себя во время общения?», «Легко ли вам было говорить?», «Какая реакция собеседника помогла вам открываться в общении?» Привести примеры подобного общения с ребенком.

Упражнение: как помочь ребенку справиться с трудностями

Разыгрываем ситуации.

Как бы вы повели себя в этой ситуации? Что сказали бы ребенку?

А) Мама сидит в парке на скамейке, к ней подбегает 3-х летний малыш в слезах: «Он отнял мою машинку!»

Б) Сын возвращается из школы, в сердцах бросает на пол портфель, на вопрос отца отвечает: «Больше я туда не пойду!»

Записать на листе или доске варианты ответов:

- «Дай другому мальчику поиграть!»

- «Как это не пойдешь? Все дети ходят в школу!»

При всей кажущейся справедливости этих ответов они имеют один общий недостаток: оставляют ребенка наедине с его переживаниями. Своим советом или критическим замечанием родитель как бы сообщает ребенку, что его переживания не важны, они не принимаются в расчет.

А что же делать? – Надо активно слушать!

Активно слушать ребенка – значит «возвращать» ему в беседе то, что он вам поведал, при этом обозначив его чувство.

Это уточнение и прояснение ситуации.

А) Он отнял мою машинку!

- Ты очень огорчен и рассержен на него.

Б) Больше я туда не пойду!

- Ты больше не хочешь ходить в школу.

Эти способы показывают, что родитель понял внутреннюю ситуацию ребенка, готов услышать о ней больше, принять ее. Такое сочувствие родителя производит на ребенка совершенно особые впечатления.

Ведущий раздаёт родителям памятку:

Правила активного слушания:

1) Очень важно слушать ребенка, **повернувшись к нему лицом**, лучше чтобы **его и ваши глаза находились на одном уровне**. Если ребенок маленький, присядьте около него, возьмите его на руки или на колени, можно слегка притянуть к себе, подойти или придвинуть стул к нему ближе. Ваше положение по отношению к нему и ваша поза – первые и самые сильные сигналы о том, насколько вы готовы его слушать и услышать.

2) Расстроенному или огорченному ребенку не следует задавать вопросы. Желательно, чтобы ваши ответы звучали в **утвердительной форме**:

- *Не буду больше водиться с Петей!*

- *Ты на него обиделся.*

А НЕ:

- А что случилось?

- Ты что, на него обиделся?

3) Очень важно **держат паузу**. После каждой вашей реплики лучше всего помолчать. Помните, что это время принадлежит ребенку. Не забивайте его своими соображениями и замечаниями. Пауза помогает ребенку разобраться в своем переживании и одновременно полнее почувствовать, что вы рядом. Это очень важная и нужная работа. Если его глаза смотрят не на вас, а в сторону, «внутри» или вдаль, то продолжайте молчать: в ребенке в это время происходит внутренняя работа.

4) В вашем ответе иногда полезно повторить, что, как вы поняли, случилось с ребенком, а потом **обозначить его чувство**.

- Не буду больше водиться с Петей!

- Не хочешь с ним больше дружить. (Повторяем услышанное)

- Да, не хочу...

- Ты на него обиделся. (Обозначаем чувство)

Три результата, которые дает этот способ:

1. Исчезает или **ослабевает отрицательное переживание** ребенка.

2. Ребенок, убедившись, что взрослый готов его слушать, **начинает рассказывать о себе все больше**. Иногда в одной беседе неожиданно разматывается целый кусок проблем и огорчений.

3. Ребенок **сам продвигается в решении своей проблемы**.

Активное слушание – это путь установления лучшего контакта с ребенком, чтобы показать, что Вы безусловно его принимаете со всеми отказами, бедами, переживаниями.

Практическое упражнение

Ведущий предлагает родителям заполнить таблицу (приложение № 4.4.).

Возможные ответы родителя:

1. Ты очень расстроилась? и было обидно.

2. Тебе больно, ты рассердилась на доктора.

3. Тебе хочется, чтобы я тебя тоже защищала.
4. Было очень неловко и обидно.
5. Ты испугалась, и чашечку очень жалко.
6. Здорово! Я вижу, ты очень рад.
7. Очень досадно...

После заполнения таблицы родители по очереди зачитывают свои варианты. Наиболее удачные ответы записывают в Дневник для родителей.

Активно слушаем: практическое задание

Ведущий: Давайте поупражняемся, попробуем слушать активно. Для этого разбейтесь на группы по три человека и повернитесь друг к другу. Поставьте стулья так, чтобы вам было удобно работать в группе, потом я вам расскажу, что делать дальше.

Теперь в своих группах рассчитайтесь на первый, второй, третий.

Первое упражнение:

Дайте каждой группе примерно две минуты, а потом узнайте, прозвучала ли просьба подтвердить или опровергнуть услышанное, обращенная к первым номерам.

Первые номера: вы будете учениками первого класса.

Вторые номера: вы родители первоклассника, вам нужно будет реагировать на содержание речи ребенка.

Третьи номера: вы тоже родители, но вам надо будет отреагировать на чувства ребенка.

Ситуация: Первые номера, повернитесь к «родителям» и скажите: **«Мама, папа, учительница сегодня отчитала меня перед всем классом за то, что я не доделал домашнее задание».**

Второе упражнение:

Дайте каждой группе еще две минуты, затем опять узнайте, прозвучала ли просьба подтвердить или опровергнуть услышанное, обращенная ко вторым номерам.

Давайте еще потренируемся. Вторые номера – ребенок, третьи номера реагируют на содержание, первые номера реагируют на чувства.

Ситуация: Вторые номера говорят, обращаясь к родителям: «*Мама, я плохо себя чувствую. Можно мне сегодня не ходить в школу?*»

Третье упражнение:

Дайте каждой группе еще две минуты, затем опять узнайте, прозвучала ли просьба подтвердить или опровергнуть услышанное, обращенная к третьим номерам

И еще одно упражнение. Теперь ребенком будут третьи номера, первые реагируют на содержание, вторые на чувства.

Ситуация: Третьи номера, повернитесь к родителям и скажите: «*Мой друг Илья сидит со мной за одной партой и на уроках все время мне мешает – шепчет что-то, записки передает, отвлекает от занятия. Он хороший друг, но что мне делать? Не хочу огорчать ни учителя, ни Илью.*»

Рефлексия:

- Может быть, вы заметили, когда играли ребенка, что родители забыли как-то отреагировать на ваши слова или даже просто дать совет?

- Насколько серьезно и активно слушали вас родители? Возможно, они упустили какой-то из трех компонентов?

- Правильно ли они вас поняли?

- Вы почувствовали, что вас услышали?

3. Подведение итога:

Самый лучший способ научить ребенка слушать – это внимательно слушать его самого. Мы называем это активным слушанием. Работа над этим навыком занимает время, поэтому слушайте ребенка внимательно, думайте над его словами, реагируйте, и со временем он начнет так же внимательно слушать вас. Но даже независимо от реакции ребенка, слушая его, вы показываете, насколько он вам дорог и достоин внимания.

6 занятие.

Тема: «Правила техники Я-сообщения»

Цель занятия: научить родителей говорить о своих чувствах ребёнку, о себе, а не о его поведении, используя технику «Я-сообщение».

Оборудование: памятка *Правила «Я-сообщения»*, таблица с ситуациями.

Ход занятия

1. Введение в тему

Повторение пройденного материала: Правила техники «Активного слушания».

Ведущий: Думаю, что у вас возникали вопросы: «А как быть с нашими чувствами? Мы, родители, тоже волнуемся, сердимся, устаём и обижаемся. А кто нас будет слушать? Что нам делать с нашими собственными переживаниями?»

Сегодня на занятии мы попытаемся ответить на ваши вопросы, но прежде предлагаю выполнить **Упражнение «Я такой-то...»**

Напишите качества, которые Вам не нравятся в себе.

Например: **Я** – медлительный и т.д.

Поменяйтесь листочками с соседом справа и зачитайте хозяину листочка слова, которые он написал, начиная со слов: «**Ты** – медлительный!» и далее по списку. Затем поменяйтесь ролями.

Рефлексия:

- Какие чувства у Вас вызвало это упражнение?

- Почему неприятно было слышать обращение «Ты...»?

Ведущий подводит родителей к выводу, что «Ты-сообщение» заставляет собеседника защищаться и оправдываться.

2. Основная часть

Изобразим эмоции родителя и ребенка в виде двух «стаканов». Когда больше переживает ребенок, его «стакан» полный; родитель же относительно

спокоен, уровень в его «стакане» низкий. И другая ситуация: наполнен эмоциями родитель, ребенок же особенно не переживает.

Вот примеры второго типа.

Ролевая игра (проигрываемые фразы записываем на доске)

А) Подходя к дому, вы встречаете собственного сына: лицо измазано, пуговица оторвана, рубашка вылезла из брюк. Прохожие оглядываются, улыбаются, вам же неприятен вид сына и немножко стыдно перед соседями. Однако ребенок ничего не замечает: он прекрасно провел время, а сейчас рад встрече с вами.

Б) Малыш с энтузиазмом катает по полу свою машинку. Вы торопитесь на работу, сын мешает, путается под ногами, одним словом, раздражает вас.

Итак, что же делать в подобных ситуациях, а именно когда родителей переполняют эмоции?

Ведущий раздаёт родителям Памятки «Правила Я-сообщения»

Правило 1.

Если ребенок вызывает у вас своим поведением отрицательные переживания, - сообщите ему об этом.

Правило говорит о том, что чувства, особенно если они отрицательные и сильные, ни в коем случае не стоит держать в себе: не следует молча переносить обиду, подавлять гнев, сохранять спокойный вид при сильном волнении. Обмануть мы все равно никого не сможем, потому что «несловесные сигналы» передают более 90% информации о нашем внутреннем состоянии и контролировать их трудно.

Правило 2.

Когда вы говорите о своих чувствах ребенку, говорите от ПЕРВОГО ЛИЦА. Сообщите О СЕБЕ, О СВОЕМ переживании, а не о нем, не о его поведении.

Преимущества «Я-сообщения»:

1. Оно позволяет выразить негативные чувства в необходимой для ребенка форме.

2. «Я-сообщение» предоставляет возможность детям ближе узнать нас, родителей. Нередко мы закрываемся от детей броней «авторитета», который поддерживаем во что бы то ни стало. Порой дети поражаются, узнав, что мама и папа могут что-то чувствовать. Это производит на них неизгладимое впечатление. Главное же – делает взрослого ближе, человечнее.

3. Когда мы открыты и искренни в выражении своих чувств, дети становятся искреннее в выражении своих. Дети начинают чувствовать: взрослые им доверяют, и им тоже можно доверять.

4. Высказывая свое чувство без приказа или выговора, мы оставляем за детьми возможность самим принять решение. И тогда – удивительно - они, как правило, начинают учитывать наши желания и переживания.

Примеры Я-сообщения для ситуаций

Попробуем сконструировать ответы родителей на предыдущие ситуации.

Тогда ответы будут такими:

А) Мне неприятно видеть, когда дети ходят растрепанными, и мне стыдно от взглядов соседей.

Б) Мне трудно собираться на работу, когда под ногами кто-то ползает, а я все время спотыкаюсь.

Все эти предложения содержат личные местоимения **я, мне, меня**. Поэтому высказывания такого рода психологи называли **«Я-сообщениями»**.

«Ты-сообщений» желательно избегать, потому что они, по сути, содержат выпад, обвинение или критику ребенка, а может и угрозу.

Ошибки:

- Начав с **«Я-сообщения»**, родители заканчивают фразу **«Ты-сообщением»**

- Мне не нравится, что ты такая неряха!

Лучше:

- Мне не нравится, когда за стол садятся с грязными руками.

- **Боязнь выразить чувство истинной силы.**

Если вы приходите в ужас при виде сына, который бьет по голове кубиком своего младшего брата, то в вашем восклицании следует выразить силу своего чувства. Фраза: «Я не люблю, когда мальчики так делают», здесь никак не подходит, ребенок чувствует фальшь.

Практическое упражнение: отработка навыка построения «Я-сообщения» в таблице (приложение № 4.5.)

Подсказка ведущему:

1. Я не могу одновременно читать газету и играть. Я хочу немного побыть один, расслабиться и почитать газету.

2. Я очень спешу, и меня злит то, что я должен каждую минуту все бросать и включать вилку в розетку. Я не люблю играть, пока не закончу работу.

3. Я не могу обедать, когда вижу грязные руки. У меня пропадает аппетит.

4. А мы с мамой хотим обсудить один очень важный для нас вопрос. Мы не можем разговаривать при детях.

5. Мне неприятно что-то делать за человека, который не может выполнить своего обещания. Я чувствую себя обманутой.

6. Я чувствую себя беспомощной, когда не знаю причину, из-за которой человеку плохо.

7. Я плохо себя чувствую. Мне надо поговорить с твоим отцом, а этот шум доводит меня до сумасшествия.

8. У меня просто опускаются руки! Я целый день работала, чтобы успеть сделать все к приходу гостей, а теперь еще должна гладить скатерть.

9. Мне очень неприятно, что я торопилась с работы пораньше, чтобы пойти в магазин, а все это напрасно.

Родители заполняют таблицу и зачитывают по очереди свои ответы. Лучшие ответы записываются в Дневник для родителей.

Подсказка для ведущего (информация, которую можно дать родителям)

Я-высказывание-это:

Способ вербального выражения чувств, возникающих в напряженных ситуациях.

Конструктивная альтернатива Ты-высказыванию, которое традиционно используется в конфликтах через выражение негативной оценки в адрес другого, при этом ответственность за ситуацию перекладывается на этого другого.

Способ обозначения проблемы для себя и при этом осознание своей собственной ответственности за её решение.

Схема Я-высказывания

Описание ситуации, вызвавшей напряжение:

Когда я вижу, что ты...

Когда это происходит...

Когда я сталкиваюсь с тем, что...

Точное название своего чувства в этой ситуации:

Я чувствую (раздражение, беспомощность, растерянность, горечь, боль, недоумение)...

Я не знаю, как реагировать...

У меня возникает проблема...

Называние причин:

Потому что...

В связи с тем, что...

Практическое упражнение

Потренироваться посылать «Я-сообщения» вашему ребенку в общении с ним. Ситуации приведены в таблице (приложение №4.6.)

Родители заполняют таблицу, зачитывают по очереди свои ответы. Понравившиеся ответы записывают в Дневник для родителей.

3. Подведение итогов

Рефлексия:

- Что полезного для себя сегодня вы узнали ?
- Какие преимущества «Я-сообщение» перед «Ты – сообщение»?
- Какие чаще всего ошибки допускают родители при общении с ребенком?

7 занятие.

Тема: «Выиграл-выиграл»

Цель занятия: научить родителей разрешать спорные вопросы с ребенком, используя техники общения: «Активное слушание» и «Я-сообщение».

Оборудование: памятка «Правила Активного слушания», памятка «Правила «Я-сообщения»», памятка «Алгоритм поведения в конфликтной ситуации».

Ход занятия

1. Введение в тему

Повторение пройденного материала.

Родители делятся своими успехами, которые они достигли благодаря новым способам общения с ребёнком.

Ведущий: Были ли трудности в применении техник общения «Активное слушание» и «Я-сообщения»? Оказывает поддержку тем родителям, кто не получил желаемого результата.

Сегодня мы с вами разберем спорные ситуации, которые могут возникнуть при общении с детьми.

2. Основная часть

Конфликты в семье неизбежны даже при самых хороших отношениях, и дело вовсе не в том, чтобы их избегать или стараться замять, а в том, чтобы правильно их разрешать.

Как и почему возникают конфликты между родителями и детьми?

Ролевая игра (разыгрывание типичных ситуаций)

1. Сын – заядлый болельщик, и он рассчитывает посмотреть трансляцию футбольного матча по телевизору. Мама настроена на просмотр очередной серии фильма.

2. Мама спешит закончить приготовления к приему гостей. Неожиданно обнаруживается, что в доме нет хлеба. Она просит дочь сходить в магазин. Но у той скоро начало спортивной секции, и она не хочет опаздывать.

- *Что общего в этих историях?*

- *Что создает конфликтную ситуацию и приводит к «накалу страстей»?*

*Очевидно, что дело – в столкновении интересов родителя и ребенка.
(Пример со стаканами: оба стакана оказываются наполненными до краев)*

*Родители в подобных ситуациях используют обычно только две стратегии: **настоять на своем** или **уступить**, сохраняя мир. Так появляются два неконструктивных способа разрешения конфликтов, которым можно дать общее название **«Выигрывает только один»**. Но удовлетворение желания одной стороны означает ущемление интересов другой и вызывает сильные отрицательные переживания: раздражение, обиду, гнев.*

***Если все время выигрывает только родитель** (1-й неконструктивный способ разрешения конфликтов)*

Родители, склонные использовать только этот способ, считают, что надо ломать сопротивление ребенка, а то он «на шею сядет», «будет делать что захочет...»

Сами того не замечая, они показывают детям сомнительный пример поведения «всегда добивайся того, что ты хочешь, не считаясь с желаниями другого». А дети очень чувствительны к манерам родителей и с

раннего детства им подражают. Они начинают делать то же, как бы возвращая взрослым преподанный урок, и тогда «коса находит на камень».

Есть и другой вариант этого способа, когда родитель мягко и настойчиво требует 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».

Когда это продолжается годами и дети постоянно оказываются побежденными, как правило, они становятся либо агрессивными, либо чрезмерно пассивными. Но в обоих случаях у них накапливаются озлобление и обида, их отношения с родителями нельзя назвать близкими и доверительными.

Если все время выигрывает только ребенок (2-й неконструктивный способ разрешения конфликтов)

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

В этих случаях дети растут эгоистами, не приученными к порядку, не умеющими себя организовать. Все это может быть 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 школе, на работе, в любой компании им 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.

В старости такие «вечно уступчивые» взрослые часто оказываются одинокими и заброшенными. И только тогда наступает прозрение: они не могут простить себе мягкотелость и безответную самоотдачу.

Таким образом, неправильно разрешаемые семейные конфликты, большие и маленькие, неизбежно дают «эффект накопления». А под его влиянием формируются черты характера, которые потом определяют судьбу детей и родителей. Поэтому очень важно внимательно относиться к каждому столкновению интересов между вами и вашим ребенком.

Конструктивный способ разрешения конфликтов: «Выигрывают обе стороны – и родитель, и ребенок» (основан на двух навыках общения: активном слушании и «Я-сообщении»)

Метод состоит из 5 последовательных шагов:

1. Прояснение конфликтной ситуации.
2. Сбор предложений.
3. Оценка предложений и выбор наиболее приемлемого.
4. Детализация решения.
5. Выполнение решения, проверка.

Ведущий раздает родителям Памятку: Алгоритм поведения в конфликтной ситуации (приложение №4.7.)

Проработка навыка: группа делится по парам – родитель / ребенок. Каждая пара отрабатывает заданную ситуацию (раздатка), необходимо договориться, затем ее проигрывают. Смена ролей.

После проведения ролевой игры родители обмениваются своими чувствами и сделанными выводами.

Профилактика эмоциональных проблем

Ведущий: До этого мы говорили о том, что делать, как позитивно разрешать ситуацию, когда возникли негативные чувства, как их выразить. Но можно подумать и о том, как уменьшить саму возможность появления таких чувств, т.е. поговорим о профилактике эмоциональных проблем.

Правило 1. Не требуйте от ребенка невозможного или трудно выполнимого. Вместо этого посмотрите, что вы можете изменить в окружающей обстановке.

Примеры:

1. Полугодовалый ребенок интересуется розеткой.
2. Пятилетняя девочка одна гуляет на улице, без родителей, а мама требует от нее, чтобы она вовремя приходила домой. (А она даже время не знает).

Правило 2.

Чтобы избежать излишних проблем и конфликтов, соразмеряйте собственные ожидания.

Пример: Мама отправляет 4-х летнего мальчика за молоком и строго предупреждает: «Смотри, не пролей!».

У всех родителей есть ожидания относительно того, что «уже может» или «уже должен» ребенок. Только планку не следует ставить слишком высоко. Знание того, что ребенок осваивает новую высоту, и осечки неизбежны, значительно прибавит вам терпимости и позволит спокойнее относиться к его неудачам.

Правило 3. Старайтесь не присваивать себе эмоциональные проблемы ребенка.

Речь идет о наших чрезмерных волнениях (страхах).

Пример: 7-летний ребенок собирается играть во дворе с друзьями. Родители очень встревожены: вдруг с ним что-то может случиться.

Мама: «Очень тебя прошу, будь осторожен!» (Ты-сообщение)

Сын: «Ну, мама! Я сам все знаю!» (раздражение)

Мама: «Просто знай, что я буду очень беспокоиться» (Я-сообщение)

Когда ребенок стоит перед реальным испытанием, ему легче выбрать, если он знает о нашей любви, о нашем беспокойстве. «Я-сообщение» не даст повода сделать «назло», быть раздраженным, совершить поспешный, необдуманный поступок.

3. Подведение итогов

Рефлексия:

- Какая позиция самая лучшая в спорных ситуациях?

- Какие правила профилактики эмоциональных проблем?

8 занятие.

Тема: Мой идеальный ребенок

Цель занятия: формирование у родителей образа ребенка, которого они хотят видеть в будущем, осознание уникальности предназначения своего ребенка.

Оборудование: колода метафорических карт «Из сундучка прошлого», заготовленные лепестки ромашки, листы бумаги по количеству участников, цветные карандаши для проективного рисунка.

Ход занятия

1. Введение в тему

Ведущий: У каждого родителя свой образ ребенка, которого они бы хотели видеть и те отношения, которые бы они хотели иметь.

Упражнение «Если бы мой ребенок был (предметом, растением, животным)» (проективный рисунок)

Родители под музыкальное сопровождение представляют своего ребенка в образе объекта (предмета, растения, животного) и зарисовывают его. В заключение упражнения происходит демонстрация родителями своих рисунков и их обсуждение: каково предназначение данных объектов исходя из их особенностей и характеристик.

Ведущий делает вывод, что подобно тому, как у объектов есть назначение, так и у каждого ребенка есть предназначение исходя из его одаренности, талантов и способностей.

Упражнение «Ребенок моей мечты»

Родителям предлагается, используя метафорические карты «Из сундука прошлого» выбрать несколько изображений, которые бы отражали образ ребенка, которого они хотели бы иметь в будущем.

После чего каждый родитель, объясняя свой выбор, отвечает на вопросы:

- Что изображено на выбранных Вами картах?
- Почему Вы выбрали именно их?
- Как выбранные Вами карты отражают образ ребенка, которого Вы хотите видеть в будущем?

2. Основная часть

Ведущий: Как правило, люди могут получить только то, что могут себе представить. Поэтому важно четко представлять себе цель, к которой мы стремимся.

Упражнение «Идеальный ребенок, это...»

Родителям раздаются бумажные лепестки, на которых они записывают те качества характера, которые они бы хотели видеть в своем ребенке.

Далее эти лепестки собирают в виде ромашки, вокруг сердцевины с надписью «Мой идеальный ребенок» и вывешивают на доске.

Ведущий предлагает родителям пройти повторное определение своего стиля воспитания.

Проходит обсуждение:

- сравнительный анализ результатов тестирования родителей на начальном этапе и заключительном;
- что помогло и что помешало продвинуться в направляющем стиле воспитания.

Упражнение «Путь к цели»

Ведущий раздает родителям характеристики направляющего стиля воспитания.

Родители, исходя из эффективного стиля воспитания (направляющего) прописывают **5 конкретных шагов**, которые они могут сделать для достижения своей цели (гармоничных отношений со своим ребенком).

Ведущий задает вопрос: Какой из этих шагов вы можете сделать уже сегодня?

Ведущий подводит родителей к заключительной части занятия, напоминая, что самый гармоничный стиль воспитания, это направляющий. Для того, чтобы родители двигались в этом направлении, у них есть все необходимые инструменты для эффективного общения с ребенком.

Только переведя полученные знания в действия, мы получим ожидаемый результат!

Список использованной литературы

1. Безруких М.М., Ефимова С.П. Ребенок идет в школу.-М.,1996.
2. Виноградова Н.Ф. Воспитателю о работе с смьей. – М.: Просвещение 1989.
3. Виноградова Н.Ф. Все о младшем школьнике: Книга для родителей о том, как воспитывать и обучать детей – М.: Вентана-Граф, 2005. – 400 с.
4. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребёнком Как? – М.: «ЧеРо» при участии Творческого центра «Сфера», 2001 – 240 с.: ил., 1997.
5. Дереклеева Н.И. Родительские собрания.- М.: Вако, 2004.
6. Кук Б.А. Будущее вашего ребенка. Пособие для работы с родителями детей в возрасте от 6 до 14 лет – М.: Международная школьная программа, 2017
7. Макеев Г.А Семейная жизнь и дети. – Волгоград: Нижн.-Волжск.книжн. изд-во,1987.
8. Макаренко А.С. Книга для родителей.-М.,1983.
9. Матенчик Э. Родители и дети. Начальная школа. -1992. -№9
10. Сухомлинский В.А. О воспитании.-М., 1982.
11. Урбанская О.Н. Работа с родителями младших школьников. Школьный психолог.-2000.-№25.
12. <https://azbuka.ru/deti/obshhat-sya-s-rebenkom-kak>
13. <http://www.allwomens.ru/16022-psihologicheskie-osobennosti-detey-6-7-let.html>
14. <http://www.tvoyrebenok.ru/crysis-7-years.shtml>

Приложения

Приложение № 1

Описание методов, применяемых в процессе реализации программы

Метод эмпатии (метод личной аналогии) - эвристический метод решения творческих задач, позволяющий установить аналогии по форме, структуре, функциям, процессам и т. д. Применим к различным видам творческой деятельности (в рационализаторской, изобретательской, в управленческой деятельности, в процессе художественного творчества). Применение метода эмпатии основано на приписывании объекту чувств, эмоций самого человека: Человек идентифицирует цели, функции, возможности, плюсы и минусы, как бы сливается с объектом, объекту приписывается поведение, которое возможно в фантастическом варианте.(ссылка:<http://studopedia.ru/>).

Метод моделирования позволяет изучать психические явления на основе приближенного образа реальности - ее модели. Модель дает возможность сосредоточить внимание психолога лишь на главных, наиболее существенных чертах психики. Модель - это полномочный представитель изучаемого объекта (психического явления, процесса мышления и др.). Познание оригинала с позиций психологии происходит через сложные процессы психического отражения. Оригинал и его психическое отражение соотносятся как объект и его тень. Полное познание объекта осуществляется последовательно, асимптотически, через длинную цепь познания приближенных образов, которые и являются моделями познаваемого оригинала. Метод моделирования позволяет создать целостный образ изучаемого объекта на всех уровнях детальности.(ссылка <https://webmaster.yandex.ru/siteinfo/?site=obu4ayka.ru>).

Моделирование в психологии — это метод теоретического исследования психологических явлений (процессов, состояний, свойств) с помощью их реальных, физических или идеальных, отвлеченных аналогов, моделей (часто — математических) (ссылка <http://images.yandex.ru/>)

Метод наглядности предполагает использование в процессе работы средств, для которых характерен образный язык изложения. Зрительные, слуховые, тактильные образы дополняют словесное описание и, таким образом, способствуют лучшему пониманию предлагаемого для усвоения материала. (ссылка: <http://pedlib.ru/>).

Игровые методы один из интерактивных методов, в основе которых лежат игровые принципы. При этом создаются условия свободной, не регламентированной формальными правилами и организационной структурой, деятельности. Игровые методы позволяют аккумулировать и передавать социальный опыт – практический (овладение средствами решения задач) и этический, связанный с определенными правилами и нормами поведения в различных ситуациях (ссылка <http://studref.com/>).

Дискуссионные методы - методы организации совместной коммуникации в интересах интенсивного и продуктивного решения групповой задачи. Направлен на публичное обсуждение или свободный вербальный обмен знаниями, суждениями, идеями или мнениями по поводу какого-либо спорного вопроса, проблемы. Их существенными чертами являются сочетание взаимодополняющего диалога и обсуждения-спора, столкновение различных точек зрения, позиций.

Мини-лекции – короткая, ясная речь, обеспечивающая объяснение принципов, моделей, теоретических позиций, результатов исследований, размышлений, которые могут оказаться значимыми для текущих потребностей в обучении учащихся. Предназначены для развития общего языка между тренером и участниками, через создание общего каркаса обсуждения.

Тренинговые упражнения позволяют: проследить и изучить процесс развития коллектива (группы) и отдельной личности в ходе внутригруппового взаимодействия; определить уровень взаимопонимания в коллективе; сплотить коллектив; помочь коллективу в поиске эффективных путей решения различных групповых задач; выявить в группе лидеров,

определить тип и характер индивидуального лидерства; найти наиболее эффективные формы организации работы и деятельности коллектива в зависимости от необходимых результатов.

КТД (коллективно-творческая деятельность) – метод, способствующий формированию межличностных отношений участников, основанный на позитивной деятельности активности, коллективном авторстве и положительных эмоциях. Коллективное творческое дело, обогащая коллектив и личность социально ценным опытом, позволяет каждому проявить и совершенствовать лучшие человеческие задатки и способности, потребности и отношения, расти нравственно и духовно.

Метод арт-терапии - Арт-терапия (от англ. *art*— «искусство» +терапия) — направление в психотерапии и психологической коррекции, основанное на применении для терапии искусства и творчества. В узком смысле слова, под арт-терапией обычно подразумевается терапия изобразительным творчеством, имеющая целью воздействие на психоэмоциональное состояние пациента.

Методика арт-терапии базируется на убеждении, что содержания внутреннего «Я» человека отражаются в зрительных образах всякий раз, когда он рисует, пишет картину или лепит скульптуру, в ходе чего происходит гармонизация состояния психики.

Метафорические ассоциативные карты (сокращенно – МАК) — это колода картинок с разными жизненными ситуациями, персонажами, предметами и животными. МАК – особый инструмент арт-терапии, работа с которым основывается на принципах и постулатах проективных методик. Преимущество МАК в сравнении с другими методами арт-терапии, заключается в том, что в них отсутствуют закрепленные значения. Каждый человек в процессе работы сам определяет их смысл.

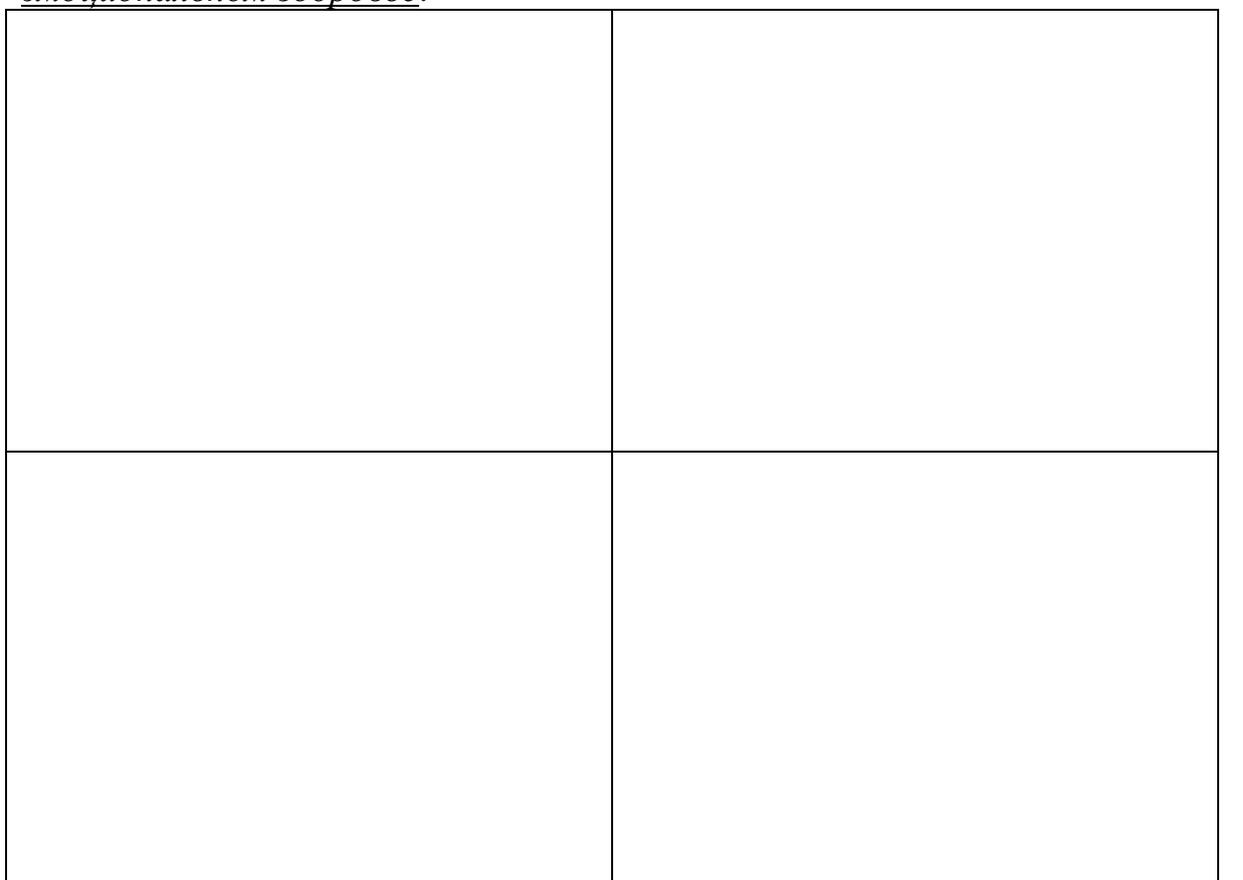
Диагностические методы

«Каков ваш стиль воспитания?»

Стиль воспитания – Общая *система воспитания*, характеризующаяся определенным уровнем контроля и поддержки.

Контроль – *Направление, надзор, коррекция*. Аспект воспитания, в котором родители стараются корректировать поведение ребенка. При этом они готовы и способны идти на конфронтацию с непослушным ребенком.

Поддержка – Аспект воспитания, в котором упор делается на *самостоятельность, самоконтроль и индивидуальность* ребенка. Родители видят нужды и требования ребенка, поддерживают его, *заботятся об его эмоциональном здоровье*.



На нижней горизонтальной линии графика (ось X) поставьте букву «М» в соответствии с суммой баллов в нечетных пунктах.

На левой вертикальной линии (ось Y) поставьте букву «М» в соответствии с суммой баллов в четных пунктах.

Проведите линии от этих двух точек и поставьте букву «М» на месте их пересечения. Сектор, где они пересекаются, представляет Ваш стиль воспитания.

Тест на определение стиля воспитания
Как вас воспитывали родители

Оцените каждое высказывание по шкале от 1 до 5 (1 - абсолютно не согласен, 2 - не согласен, 3 - не уверен, 4 - согласен, 5 - абсолютно согласен).
(ОСВ-1)

1. Мои родители считали, что детей должно быть видно, но не слышно.	1 2 3 4 5
2. Когда мне было плохо, родители поддерживали и успокаивали меня.	1 2 3 4 5
3. Когда я плохо себя вел, родители применяли телесные наказания.	1 2 3 4 5
4. Родители редко делали мне замечания и позволяли учиться на своих ошибках.	1 2 3 4 5
5. Родители всячески воспитывали во мне волю к победе.	1 2 3 4 5
6. Я мог спокойно все рассказывать родителям, не боясь наказания.	1 2 3 4 5
7. Родители учили меня уважать их и подчиняться авторитетам.	1 2 3 4 5
8. Родители спокойно относились к проблемам с моим поведением, за исключением крайних случаев.	1 2 3 4 5
9. Родители учили меня как правильно себя вести практически во всех ситуациях.	1 2 3 4 5
10. Родители всегда заступались за меня перед другими взрослыми.	1 2 3 4 5
11. Родителям было очень важно, чтобы я слушался их беспрекословно.	1 2 3 4 5
12. Родители не стеснялись выразить свою любовь ко мне.	1 2 3 4 5
13. Родители всегда говорили мне, что сначала нужно достичь чего-то важного	1 2 3 4 5
14. Родители никогда не интересовались с кем я дружу.	1 2 3 4 5
15. Моим родителям было важно, чтобы я делал все на 100%.	1 2 3 4 5
16. Родители позволяли мне выражать любые эмоции, даже если это ставило их в неловкое положение.	1 2 3 4 5
17. Родители научили меня самоконтролю.	1 2 3 4 5
18. Родители принимали мой гнев и позволяли мне его проявлять.	1 2 3 4 5
19. Родители научили меня ценностям и традициям нашей культуры.	1 2 3 4 5
20. Родители спокойно дали мне возможность самостоятельно выбрать профессию и образ жизни.	1 2 3 4 5

Сумма баллов в нечетных пунктах - _____

Сумма баллов в четных пунктах - _____

Тест на определение стиля воспитания
Как вы воспитываете своего ребёнка

Оцените каждое высказывание по шкале от 1 до 5 (1 - абсолютно не согласен, 2 - не согласен, 3 - не уверен, 4 - согласен, 5 - абсолютно согласен). (ОСВ-2)

1. Я считаю, что детей должно быть видно, но не слышно.	1 2 3 4 5
2. Когда ребёнку плохо, я поддерживаю и успокаиваю его.	1 2 3 4 5
3. Когда ребёнок плохо себя ведёт, я применяю телесные наказания.	1 2 3 4 5
4. Я редко делаю ребёнку замечания и позволяю ему учиться на своих ошибках.	1 2 3 4 5
5. Я всячески воспитываю в ребёнке волю к победе.	1 2 3 4 5
6. Ребёнок может спокойно мне все рассказывать, не боясь наказания.	1 2 3 4 5
7. Я учу ребёнка уважать родителей и подчиняться авторитетам.	1 2 3 4 5
8. Я спокойно отношусь к проблемам с поведением, за исключением крайних случаев.	1 2 3 4 5
9. Я учу ребёнка как правильно себя вести практически во всех ситуациях.	1 2 3 4 5
10. Я всегда заступаюсь за своего ребёнка перед другими взрослыми.	1 2 3 4 5
11. Мне важно, чтобы ребёнок слушался меня беспрекословно.	1 2 3 4 5
12. Я не стесняюсь выражать свою любовь к ребёнку.	1 2 3 4 5
13. Я всегда говорю своему ребёнку, что сначала нужно достичь чего-то важного.	1 2 3 4 5
14. Я не интересуюсь с кем дружит мой ребёнок.	1 2 3 4 5
15. Мне важно, чтобы мой ребёнок делал все на 100%.	1 2 3 4 5
16. Я позволяю ребёнку выражать любые эмоции, даже если это ставит меня в неловкое положение.	1 2 3 4 5
17. Я учу ребёнка самоконтролю.	1 2 3 4 5
18. Я принимаю гнев ребёнка и позволяю его проявлять.	1 2 3 4 5
19. Я учу ребёнка ценностям и традициям нашей культуры.	1 2 3 4 5
20. Я спокойно дам ребёнку возможность самостоятельно выбрать профессию и образ жизни.	1 2 3 4 5

Сумма баллов в нечетных пунктах - _____

Сумма баллов в четных пунктах - _____

Характеристики стилей воспитания

<p style="text-align: center;"><u>Потакающий</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - мало контроля, много поддержки - родитель доступен, руководит ребёнок - двусторонняя коммуникация - мало четких стандартов и принципов - мало внимания последствиям - постоянство в выражении положительных эмоций - непостоянство в требовании дисциплины - <i>разрешающий, сердечный</i> <p style="text-align: center;">Влияние на ребёнка</p> <p>Низкий уровень самоконтроля и высокий уровень самоуважения, отсутствие уважения к окружающим, неуверенность, неспособность соблюдать границы, низкий уровень ответственности, низкая успеваемость в школе, несдержанность, сильный дух.</p> <p style="text-align: center;">Ключевые моменты</p> <ul style="list-style-type: none"> - Повысьте степень контроля - Удовлетворяйте потребности ребенка в системе и дисциплине 	<p style="text-align: center;"><u>Направляющий</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - много контроля и много поддержки - родитель доступен, доброжелательный авторитет для ребёнка - двусторонняя эффективная коммуникация - четкие стандарты, основанные на правильных ценностях - логичные и естественные последствия плохого поведения - постоянство в любви и дисциплине - <i>любящий, твердый</i> <p style="text-align: center;">Влияние на ребенка</p> <p>Высокий уровень самоуважения, самоконтроля, самостоятельности, здоровые отношения, хорошая успеваемость в школе, правильно сформированная воля и сильный дух</p> <p style="text-align: center;">Ключевые моменты</p> <p>Продолжайте гармонично сочетать поддержку и контроль</p>
<p style="text-align: center;"><u>Отстранённый</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - мало контроля и мало поддержки - родитель недоступен - минимальная коммуникация - практически отсутствуют ясные стандарты и ценности - непредсказуемые последствия - непостоянство в любви и дисциплине - <i>далёкий недоступный</i> <p style="text-align: center;">Влияние на ребенка</p> <p>Недостаток самоуважения и мотивации, трудно строить здоровые отношения, часто непослушен, неуверенность, плохая успеваемость в школе, деформированная воля и раненный дух.</p> <p style="text-align: center;">Ключевые моменты</p> <ul style="list-style-type: none"> - Уделяйте больше времени ребёнку - Поставьте на первое место потребности ребенка, а не свои собственные. 	<p style="text-align: center;"><u>Доминирующий</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - много контроля, мало поддержки - родитель недоступен, ребенок его боится, а родитель требует беспрекословного повиновения - односторонняя коммуникация от родителя к ребенку - негибкие и часто завышенные требования - жесткие, часто чрезмерно, последствия - родитель не выражает положительные эмоции и жестко наказывает - <i>властный, холодный</i> <p style="text-align: center;">Влияние на ребенка</p> <p>Низкая степень самоуважения и самоконтроля, непослушание, депрессия, нездоровые отношения, средние успехи в школе, сломленная воля и сломленный дух.</p> <p style="text-align: center;">Ключевые моменты</p> <ul style="list-style-type: none"> - Больше слушайте, поддерживайте своего ребёнка и проявляйте заботу - Ослабьте контроль и предоставьте больше свободы



Вешалка 1: ПОТАКАЮЩИЙ СТИЛЬ

Круглая форма символизирует ребенка-эгоиста, который не способен брать на себя ответственность.

У такого ребёнка эгоцентричная воля, сильный дух.

Форма этой проволочной вешалки наглядно показывает, что ребенок, которому все время потакают, не способен взять на себя ответственность. Проволока нигде не повреждена – то есть с самооценкой у такого ребенка все хорошо, потому, что родители во всем его поддерживают. Однако вседозволенность помешала развитию самодисциплины.



Вешалка 2: ОТСТРАНЕННЫЙ СТИЛЬ

Это символ неправильно сформированной воли ребенка и его сломленной, раненой души.

У такого ребёнка деформированная воля, раненый дух.

Деформированная проволока символизирует деформированную волю ребенка, которого никак не направлял отстраненный родитель. Поврежденные места показывают чувства ребенка, раненные отторжением, безразличием и невыполненными обещаниями.



Вешалка 3: ДОМИНИРУЮЩИЙ СТИЛЬ

Эта вешалка представляет последствия непомерного груза требований, которые доминирующие родители возлагают на ребенка, ломая в итоге его душу и волю.

(боковые части согнуты вниз, а горизонтальная перекладина разрезана кусачками посередине) - слабая воля, сломленный дух.

Боковые части вешалки согнуты так, что ничего не сможет удержаться на ней, то есть ребенок не способен справиться с ответственностью, поскольку жесткий родительский контроль не дает ему возможности научиться отвечать за свои поступки. Разрезанная посередине горизонтальная перекладина символизирует сломленный дух ребенка, которого ранили жесткие, доминирующие родители.



Вешалка 4: НАПРАВЛЯЮЩИЙ СТИЛЬ

Функциональная форма и неповрежденная проволока символизируют правильно сформированный, сильный дух, способный вынести ношу гораздо тяжелее самой вешалки.

(вешалка правильной формы, ее не гнули и не перерезали) - правильно сформированная воля, сильный дух

Последняя вешалка символизирует ребенка, которого родители направляли. Неповрежденная проволока – это здоровые эмоции, а функциональная форма вешалки – сильная воля и нравственный компас. Целая проволока и нужная форма позволяют вешалке удерживать ношу, которая гораздо тяжелее и крупнее самой вешалки. Точно так же приспособленные к жизни, самостоятельные люди могут справляться с возложенной на них ответственностью.

Памятки для родителей

«Чем заменить наказания?»

- **Терпением.**
- **Объяснением.** Объясните ребенку, почему его поведение неправильно, но будьте кратки.
- **Отвлечением.** Предложите своему ребенку что-нибудь более привлекательное, чем то, что ему хочется.
- **Неторопливостью.** Не спешите наказывать ребенка – подождите, пока поступок повторится.
- **Наградями.** Они более эффективны, чем наказание.

Правила общения

1. Можно выражать свое недовольство отдельными действиями ребенка, но не самим ребенком.
2. Можно осуждать действия ребенка, но не его чувства, какими бы нежелательными или непозволительными они бы ни были.
3. Недовольство действиями ребенка не должно быть систематическим, иначе оно перейдет в неприятие его.
4. Покажите ребенку, что вы его уважаете. Помогают только высказанные вслух комплименты, а не то, что вы, возможно, думаете, но не говорите.
5. Признайте ребенка здесь и сейчас, на основе настоящих событий.
6. Сохраняйте дружелюбный тон.

Как поддержать самооценку ребенка.

1. Принимайте ребенка таким, какой он есть.
2. Активно и заинтересованно выслушивайте рассказы о его переживаниях и потребностях.
3. Чаще бывайте с ребенком – гуляйте, играйте, читайте и т.д.
4. Не вмешивайтесь в те его занятия, с которыми он справляется сам.
5. Помогайте, когда он просит.
6. Поддерживайте каждый успех.
7. Делитесь своими чувствами, проявляя доверие к ребенку.
8. Конструктивно решайте конфликты.
9. Используйте в повседневном общении приветливые фразы, ласковые слова.
10. Обнимайте ребенка не менее четырех раз в день.

Памятка родителям «О наказаниях»

1. Шлепая ребенка, вы учите его бояться вас.
2. Проявляя при детях худшие черты своего характера, вы показываете им плохой пример.
3. Телесные наказания требуют от родителей меньше ума и способностей, чем любые другие воспитательные меры.
4. Если вы шлепаете ребенка «под горячую руку», это означает, что вы хуже владеете собой, нежели требуете того от ребенка.
5. Задача дисциплинированной техники – изменить желания ребенка, а не только его поведение.
6. Очень часто наказание не исправляет поведение, а лишь преобразует его.

7. Наказания вынуждают ребенка опасаться потерять родительскую любовь. Он чувствует себя отверженным и начинает ревновать к брату или сестре, а порой и к родителям.

8. У наказанного ребенка может возникнуть враждебное чувство к родителям и таким образом, рождается конфликт.

9. Наказание может заставить ребенка привлекать внимание родителей любыми средствами.

Приложение № 4.3.

Способы выражения (выплескивания) гнева

- Громко спеть любимую песню.
- Пометать дротики в мишень.
- Попрыгать на скакалке.
- Используя «стаканчик для криков», высказать все свои отрицательные эмоции.
- Подраться с братом и сестрой.
- Налить в ванну воды, запустить в нее несколько пластмассовых игрушек и бомбить их мячом.
- Пускать мыльные пузыри.
- Устроить «бой» с боксерской грушей.
- Пробежаться по улице.
- Полить цветы.
- Быстрыми движениями руки стереть с доски.
- Забить несколько гвоздей в бревно.
- Погоняться за кошкой, собакой.
- Пробежать несколько кругов вокруг дома.
- Передвинуть в квартире мебель.
- Поиграть в баскетбол, в футбол.
- Постирать белье.
- Отжаться от пола максимальное количество раз.
- Сломать несколько игрушек.
- Устроить соревнование «Кто громче крикнет», «Кто выше прыгнет», «Кто быстрее пробежит».
- Стучать карандашом по парте.
- Скомкать несколько листов бумаги, а затем их выбросить.
- Быстрыми движениями руки нарисовать обидчика, а затем зачиркать его.
- Слепить из пластилина фигуру обидчика и сломать ее.

Приложение № 4.4

Ситуация и слова ребенка	Чувства ребенка	Ваш ответ
1. «Сегодня, когда я выходила из школы, мальчишка выбил у меня портфель и из него все вывалилось»		
2. (Ребенку сделали укол, плачет): «Доктор плохой»		
3. (Старший сын маме): «Ты всегда ее защищаешь, говоришь «маленькая, маленькая», а меня никогда не жалеешь»		
4. «Сегодня на уроке математики я ничего не поняла и сказала об этом учителю, а все ребята смеялись»		
5. (Ребенок роняет чашку, та разбивается): «Ой! Моя ча-а-шечка!»		
6. (Влетает в дверь): «Мам, ты знаешь, я сегодня первый написал и сдал контрольную»		
7. «Ну надо же, я забыла включить телевизор, а там было продолжение фильма!»		

Приложение № 4.5

<i>Ситуация</i>	<i>Ты-сообщение</i>	<i>Я-сообщение</i>
1. Отец хочет почитать газету. Ребенок лезет к нему на колени.	Ты не должен мешать людям, когда они читают.	
2. Мать работает с пылесосом. Ребенок вытаскивает вилку из розетки. Мать торопится скорее закончить работу.	Ты – непослушный мальчишка! Озорник!	
3. Ребенок приходит к столу с очень грязными руками и лицом.	Ты до сих пор так и не стал взрослым мальчиком. Так ведут себя только малыши!	
4. Ребенок откладывает момент, когда нужно идти ложиться спать. Отец с матерью хотят поговорить наедине. Ребенок слоняется вокруг, шалит, мешает.	Тебе давно пора ложиться спать! Ты нам надоел! Ты уже должен спать.	
5. Ребенок просит, чтобы родители взяли его в кино, хотя уже в течение нескольких дней он не убирает свою комнату. Уборка комнаты – это обязанность, по поводу которой существует договоренность с родителями.	Ты не заслуживаешь того, чтобы пойти в кино, когда ты такой эгоист и так невнимателен к людям!	
6. Ребенок целый день дуется, уныл и невесел. Матери не известна причина.	Иди сюда. Хватит дуться! Или разговаривай нормально или	

	уйди от меня и там дуйся. Ты слишком что-то серьезен сегодня.	
7. Ребенок смотрит по телевизору фильм, включив его так громко, что мешает разговаривать родителям в соседней комнате.	Ты что, не можешь быть повнимательнее к другим? Почему ты включил телевизор так громко?	
8. Дочь обещала погладить скатерть, чтобы накрыть стол к приходу гостей. Целый день она бездельничала, до прихода гостей остался час, а она и не думает начинать работу.	Ты целый день бездельничала и не выполнила обещанного! Как ты можешь быть такой легкомысленной и безответственной!	
9. Дочь забыла прийти домой в установленное время, чтобы пойти с матерью купить туфли, которые так долго просила.	Тебе должно быть стыдно! В конце концов, я согласилась купить тебе эти туфли, а ты даже не позаботилась прийти вовремя.	

Приложение № 4.6

<i>Ситуация</i>	<i>Ваше чувство</i>	<i>Я-сообщение</i>
1. Ребенок шалил за столом, и, не смотря на предупреждение, пролил молоко.		
2. Вы входите в комнату (9-й этаж) и видите вашего сына-дошкольника сидящим на подоконнике открытого окна.		
3. Вы ожидаете гостей. Дочь отрезала кусок торта, который вы приготовили к торжеству.		
4. Вы только что вымыли пол, а сын пришел и наследил.		
5. С работы должен прийти муж, вы просите дочь сбегать за хлебом, а она отказывается.		