

# Тренинги для родителей

Личность ребенка формируется под воздействием многих факторов. И это доказывает наличие огромного числа подходов к этой проблеме, классификаций взаимоотношений, которые приоритетными видят различные факторы и составляющие. Но почти все они учитывают роль родителей достаточно высоко в процессе формирования личности ребенка.

Исходя из субъективности, основанной на опыте и на приверженности к гуманистической психологии, я определяю роль родителей в становлении личности ребенка как ведущую и приоритетную.

В практике психологи зачастую работают с ребенком, автоматизируя его проблемы от взаимоотношений с родителями. А эта работа никогда не будет эффективной, пока параллельно с родителями этих детей не будет установлен контакт с целью развития у них навыков общения с ребенком.

В процессе работы с родителями в консультативном режиме, я выделила те проблемы, которые наиболее часто встречались

- Очень часто отношения супругов переносятся на ребенка, формируя и закрепляя только нежелательные для него моменты, поэтому про качество супружеских отношений забывать нельзя
- Не всегда родитель понимает слова ребенка в том контексте, в котором он им пытается их донести. Родитель может слушать, но не слышать смысл изречений ребенка
- Родители воспринимают своих детей, в большинстве случаев, как продолжение себя, навязывая свои нереализованные потребности. Ребенок ими рассматривается как один из способов реализации личных амбиций.
- Родители имеют дефицит информации о своем ребенке.

Обозначение данных проблем и стало толчком для создания клуба "Школа для родителей" и составление программ его встреч.

Цель данной программы: Выработка и принятие родителями механизмов и принципов эффективного взаимодействия в отношениях с ребенком.

Задачи:

- Обозначение актуальных проблем в детско-родительских отношениях участников
- Выработка умения вставать на позицию ребенка
- Актуализация навыков коммуницирования (активное слушание, Я-высказывание, отзеркаливание и т.д.).

Данная программа рассчитана на образовательные учреждения, на дошкольные образовательные учреждения, на ПМППЦ и ЦДК и т.д.

Группы формируются на добровольной основе из числа родителей детей, имеющих те или иные проблемы. В группу входят родители детей примерно одной возрастной группы.

Реализация программы рассчитана на 8 встреч.

Основные блоки программы

- Диагностический (первоначальная диагностика, диагностические срезы в течение цикла встреч, заключительная диагностика для отслеживания эффектов встреч на заключительном этапе).
- Информационный блок раскрывает в конкретном содержании тех знаний, которые стремится донести ведущий до участников.
- Развивающий блок состоит в формировании и закреплении эффективных (позитивных) навыков взаимодействия с ребенком, в развитии рефлексии. Предполагает процесс активного самопознания, через него - познание ребенка.

ЗАНЯТИЕ № 1

Цели:

- Знакомство участников группы друг с другом и с групповой формой работы. Выяснение ожиданий и опасений родителей. Общая ориентация в проблемах родителей.
- Выработка понимания разнополярности восприятия вербальных посылок родителей и детей, разности в мировосприятии.

Содержание занятия:

I. Знакомство участников с целями и задачами тренинга. Оговариваются условия и режим работы, вводятся правила групповой работы. Ведущие рассказывают о формах занятий и об их темах. Также раскрывает основной постулат, на котором строится система взаимоотношений с детьми (сотрудничество, стремление к взаимопониманию, признание личности ребенка автономной от родительской).

II. Процедура знакомства:

- представление по кругу
- "Если бы я был ..." (ребенком, едой, погодой и т.д.)
- "Недостающий стул" (поменяться местами по каким-либо признакам, оговариваемым человеком в центре круга).

III. Ведущий говорит о важности понимания себя самого и своего ребенка.

Предлагается ответить в круг на вопросы

- "Вспомните самый счастливый день из своего детства"
- "Вспомните свой самый волнующий день"
- "Вспомните, чего вам было стыдно".

Проговорив, рефлексировать - изменились ли чувства, переживаемые в этих ситуациях? Изменилось ли отношение к этим ситуациям?

Ведущий суммирует высказывание и подводит к тому, что все мы разные.

Родитель и ребенок тоже разные люди, но нужно стремиться к взаимопониманию.

IV. Предлагается заполнить таблицу по определенным вопросам, на которые ребенок даст ответы дома, которые тоже заносится в таблицу.

№ вопроса	Ответ за ребенка	Ответ родителя	Ответ ребенка (домашнее задание)

(Вопросы корректируются, исходя из возраста детей приглашенных родителей).

Например, вопросы родителям детей младшего школьного возраста.

1. Моё любимое время года и почему?

2. Моё любимое животное и почему?

3. Моя любимая сказка и почему?

4. Если бы я мог в кого-нибудь превратиться на один день, то я бы был...

5. В кого превратил бы волшебник меня и членов моих семей?

Вопросы для родителей детей подросткового возраста.

1. Мой любимый киногерой и почему?

2. Мое любимое занятие и почему?

3. Больше всего я не люблю делать? Почему?

4. Что мне нравится в моем характере и почему?

5. В каких бы животных превратились бы члены моей семьи и я сам? Почему?

V. "Мяч пожеланий". Участники кидают хаотично мяч друг другу, высказывая пожелания.

"Дистанция".

VI. "Погружение в детство"

Цель: отфиксировать эмоции зависимости или свободы по отношению ко взрослому у ребенка.

Оборудование:

- релаксационное музыкальное сопровождение

- коврики

- свечи (светильники).

Инструкция ведущего:

"Расположись поудобнее, так, чтобы вы ощущали опору для своего тела. Если хотите смотреть на свечу - смотрите, если хотите закрыть глаза - закройте.

Послушайте свое дыхание, оно спокойное и ровное. По рукам и ногам разливается приятная тяжесть.

Вы переноситесь в свое детство, в тот период, когда вы лучше всего себя помните.

Летнее утро, ты едешь в автобусе, знаешь, что тебя ждет веселье, ведь ты едешь в зоопарк. Рядом с тобой сидит взрослый и своей доброй большой рукой обнимает тебя за плечо.

Подъехали к нужной остановке, ты, продвигаясь к двери и, выходя, берешь большую руку в свою маленькую.

Но тут раздается смех и ты видишь, что держишь за руку совершенно незнакомого человека. Обернувшись, ты видишь, что близкий человек стоит сзади и улыбается. Ты подбегаешь к нему, и снова вы вместе за руку, идете и весело смеетесь над тем, что произошло. А вот и зоопарк ... Летнее, ясное утро ...".

(Отфиксировать страх потери, и ощущения, когда взрослый рядом)

VII. Переход на то, что "Ваш ребенок тоже нуждается в вашей поддержке и надежной руке. Всегда ли это удается?"

Представим несколько ситуаций, в которых может оказаться ребенок, а вы реагируете на них.

Ситуации:

1. Ребенок молча сидит перед выключенным телевизором, не реагируя на ваши реплики.

2. Дочь приходит из школы и говорит: "Не пойду больше на физкультуру !"

3. Вы узнаете, что ваш ребенок просидел урок математики в туалете.

4. Сын говорит: "Вовка предатель ! Видеть его не хочу !"

5. Дочь: "Мам, а все папы должны любить своих детей"

По окончании разбора ситуаций, ведущий обозначает, что в общении с ребенком можно задействовать различные механизмы, которые помогут не отмахнуться от ребенка, а дать ему то, что он ожидает - поддержку !

VIII. Рефлексивный круг окончания занятия.

ЗАНЯТИЕ № 2

Цели:

• Приобретение навыков анализа причин нарушения поведения ребенка исходя из позиции ребенка.

• Актуализация "ребенка" в родителях для осознания разницы между миром ребенка и взрослого.

Содержание занятия:

1. Приветствие участников тренинга. Ожидания, опасения. Корректировка правил работы.

2. Упражнение "Броуновское движение" (поздороваться локтями, плечами, коленями, стопами по команде ведущего).

Упражнение "Молекула" (образовать молекулы по 3,4,5 человек, хаотично двигаясь по комнате).

3. Обсуждение домашнего задания, озвучивание выводов, сделанных на основании различных вариантов ответов родителей и ребенка, и совпадений в ответах.

4. Ведущий объясняет, что какие бы "выходки" (со слов взрослого) не демонстрировал ребенок, целей нарушений

в поведении ребенка может быть только 4:

- привлечение внимания
- власть
- месть
- избегание неудач

#### I. Привлечение внимания.

Мы все нуждаемся во внимании со стороны окружающих людей и не хотим чувствовать себя "пустым местом". Дети же тем более, так как им необходимо осознавать свою значимость. Дети очень часто пытаются привлечь внимание к себе своим поведением.

Особенно часто это происходит, когда им внимания не хватает. А ведь и необходимая "доза" внимания у каждого ребенка своя.

Задайте себе вопрос: когда ребенок получает больше внимания от взрослых? Когда он больше плохо, а не хорошо себя ведет !

•Если маленький ребенок плачет к нему бегут родители ! Он что-то натворил - и получил больше внимания, чем за целый день нормального поведения. Вывод: "Если я хочу, чтобы мама и папа были рядом, я должен сделать что-то, что они делать запрещают !" - вот что усвоил ребенок. "Сердитое" внимание лучше никакого.

•Никто не учит ребенка, как попросить внимания в приемлемой форме, когда он в этом нуждается.

Внимание - базовая психологическая потребность, такая же как еда и питье, с точки зрения физиологии. Но если детей учат просить еду, то как они должны вести себя, когда они "психологически голодны"?

Вопрос к участникам: "Как вы думаете можно распознать, что эта "выходка" имеет цель привлечения внимания?"(Ответ: после получения необходимого внимания ребенок прекращает выходку).

#### II. Психологическое упражнение

Один из участников выходит в центр круга и закрывает глаза (или используется повязка), остальные подходят к нему и кладут свои руки на его ладони.

Задача участника - определить по рукам, какой мамой (папой) может быть этот человек. Таким образом формируются 2 группы: мягкие и строгие родители.

После снятия повязки основной участник объясняет, на какие признаки он ориентировался и совпали ли его тактильные ощущения с тем, что он увидел.

Упражнение дает прекрасный повод для обратной связи участников группы: как они воспринимаются по первому впечатлению как родители (ведь это всего лишь второе занятие).

#### III. Домашнее задание

Что меня огорчает в моем ребенке	Что меня радует в моем ребенке

Можно предложить заполнение этой таблицы и другим членам семьи, которые не посещают занятия и сопоставить мнения.

#### IV. "Погружение в детство"

Расположитесь удобно на ковриках. Если вы хотите откашляться, сделайте это сейчас. Закройте глаза, прислушайтесь к своему дыханию, оно ровное, спокойное. Почувствуйте тяжесть в руках, ногах. Поток времени уносит вас в детство. Вам 5-6 лет. Вы находитесь в детском саду, посмотрите вокруг.

Вглядитесь в то, что вас окружает.

Рабочий день в ДОУ заканчивается, за детьми приходят родители. Вот ушел мальчик, вот ушла девочка, а за тобой еще не пришли. И вот ты уже один в комнате. И что же ты делаешь?

Ты слышишь как тебя зовут. Пришли за тобой. Кто же это?

А сейчас пришло время вернуться обратно и когда вы будете готовы, откройте глаза.

Рефлексия по кругу с проговариванием чувств, актуализировавшихся в упражнении.

#### V. Рефлексия занятия

##### ЗАНЯТИЕ № 3

Цели:

- Актуализация детского мироощущения у родителей.
- Знакомство с властолюбием как с причиной нарушения поведения.
- Развитие объективности в оценивании себя и других.

Содержание занятия:

#### I. Упражнение "Недостающий стул"

Упражнение "Море волнуется раз ..."

#### II. Обсуждение домашнего задания (мнения по кругу, чувства, впечатления, выводы).

Необходимо отфиксировать, какую часть таблицы было труднее заполнить, в какой части получилось больше записей. Проанализировать разницу, подумать, как качества, которые огорчают родителя, могут трансформироваться в те, которые радуют.

#### III. Информационная часть.

Вторая цель (из ранее обозначенных) нарушения поведения - утверждение своей власти.

Природа такого поведения. Модели властолюбивого поведения повсюду вокруг нас. Современные социальные отношения. Если раньше отношения господства - подчинения были понятными и обоснованными экономически (муж содержал жену и был главой дома), то сейчас - у всех равные права. Подчинение правилам и авторитетам не

представлено в глазах ребенка отчетливо и ясно.

Сейчас культивируется мода на "сильную личность". Сильная личность - победитель, индивидуальность, борец - вот герой сегодняшнего дня. Дети зачастую путают смыслы: "Сильная личность" - это не "власть и контроль над собой", а "власть - контроль над другими людьми". Они утверждают себя так в отношениях с окружающими. Так же еще источником возникновения властолюбивого поведения является и нарушенная иерархия взаимоотношений в семье.

Если, например, ребенок видит в семье, что властный папа добивается подчинения от других членов семьи, то велика вероятность того, что и он будет тиражировать такое же поведение.

Проявление:

Активная форма Истерика, вспышки гнева (не купили игрушку - истерика). Манипулирование взрослыми для достижения своей цели. Бросают вызовы.	Пассивная форма Говорят нам то, что мы хотим слышать, но делают по-своему.
--	---

IV. Группе предлагается разбиться по парам и проработать любой пример из личного взаимодействия. Один участник - ребенок, другой - родитель, потом обменяться ролями.

Как можно минимизировать проявления властолюбивого поведения (вопрос участникам, работа по группам).

Варианты:

- дать "легальную" власть ребенку в определенных вопросах;
- ограничить проявления властолюбивого поведения родителей;
- избегать прямой конфронтации;
- не подкреплять властолюбивое поведение, проявляющееся в недопустимых формах.

V. Родители вспоминают свои реакции на проявления такого нарушения поведения, предполагают возможный выход из ситуации. Анализ по кругу.

VI. Психологическое упражнение.

Ведущий: сейчас возьмите большие листы. Эти листы Вы прикрепите себе на спину, и те, с кем Вы здесь встретитесь, будут писать на них свои впечатления о вас: какой Вы родитель, муж (жена), какой во взаимоотношениях с другими.

Однако вы можете заранее выразить свои пожелания: если вы хотите, чтобы вам писали больше хорошего, в углах нарисуйте солнышко. Если для вас важно, чтобы написали о ваших недостатках, слабых сторонах, в углах нарисуйте тучки. А если вам интересно и то и другое, в углах нарисуйте вопросительные знаки.

На маленьких листочках напишите что-то о себе хорошее и прикрепите на грудь.

Сейчас посмотрите друг на друга. Какие лица привлекают вас? Чем? К какому человеку вам хотелось бы подойти? Многим из вас это покажется странным - ходить и смотреть друг на друга.

Да, взрослые часто кажется странным то, что естественно для детей. Дети любят разглядывать людей, просто смотреть на них, любоваться или удивляться. И поэтому дети такие прекрасные психологи.

(Пока ведущий произносит этот текст, все участники игры ходят под тихую музыку).

А теперь вы можете подходить друг к другу, но не торопитесь что-то записать, постоите друг перед другом проанализируйте свои ощущения.

(Игра продолжается 10 минут).

Листочки пока не снимайте. Поднимите руки, кому было интересно?

Кому было интереснее формулировать свое впечатление, чем думать о том, какое ты производишь на него впечатление? Кому важнее было то, что напишут ему?

Теперь можете снять листы и прочитать, а маленькие оставьте на груди.

VII. Домашнее задание.

- Отличайте, пожалуйста, случаи властолюбивого поведения ребенка и запишите свои выводы по отношению к ним.

- Попросите ответить ребенка на следующие вопросы и запишите ответы.

Что не нравится во мне маме ? | Что нравится во мне маме ?

Что не нравится во мне папе ? | Что нравится во мне папе ?

(Вопросы можно дополнить о других членах семьи).

VIII. Погружение в детство. ("Названия")

Ведущий: Сегодня мы с вами превратимся в маленьких детей. У вас свой мир, свои ощущения, свое восприятие всего окружающего. Я буду называть слова, а вы переделайте их на свой детский манер.

Например:

- будильник (звонилка, тикалка и т.д.);
- молоток
- поварешка
- вилка
- газета
- мяч и т.д.

IX. Рефлексия занятия.

