КММ «Пухальская ОШ» акимата Зерендинского района

 **«Право быть услышанным»**

тренинг для родителей

Подготовила и провела:

психолог школы Сатанова Д.К.

2017-2018 учебный год

 «Радость воспитания»

**Цель:** осознание родительской роли, определение истинных ценностей в своей жизни и реализация своих возможностей в воспитании ребенка.

**Задачи:**

- Научиться разрешать конфликты мирным путем, не оказывая влияния с позиции силы;

- Найти пути, ведущие к развитию у ребенка правильной оценки своих поступков;

- Осознать конечные цели, которые преследует ребенок своим поведением;

- Стать счастливым и спокойным родителем;

**Форма проведения**: занятие.

**Необходимые материалы и оборудование:** листы бумаги на каждого участника, флипчарт, скотч, карандаши цветные и простые, маркеры, фломастеры, смайлик мячик, широкая лента или платочек – 6 шт.

**Ход занятия:**

Психолог: В детстве мы не раз давали себе обещание не повторять ошибок своих родителей, когда вырастем. Кто из нас не раз говорил себе: "Я никогда не буду поступать так с собственным ребенком"? Но когда появляются дети, нам не помогают, ни данные себе когда-то обещания, ни кипы книг по детской психологии и педагогике, ни советы подруг, а уже тем более бабушек… Ошибки в воспитании приводят к тому, что дети становятся скрытными и неуправляемыми, детская агрессия накаляет отношения в семье, а нередко даже приводит к разводу родителей!

Сегодня мы с вами поговорим о том, как изменить взрослое отношение к особенностям детского поведения и проблемам детства. О том, как строить общение и сотрудничество между взрослыми и детьми. Обсудим, как можно научиться быть успешным родителем.

**1.** **Приветствие «Передай пакет»**

**Цель:** стимулировать внимание участников тренинга, активизировать их творческие способности, привлекать родителей к совместной деятельности помочь родителям узнать друг друга.

Ведущий: Перед тем, как мы приступим к работе, давайте настроимся на совместную деятельность. Настроиться нам поможет игровая разминка. Предлагаю вам бумажный пакет, в котором написаны задания. Пакет передаете по кругу или бросаете друг другу. Начинать выполнение задачи мы будем под музыкальное сопровождение. Когда музыка стихнет, тот, у кого в этот момент оказался пакет открывает его и берет первый, попавший в руки листок, читает и выполняет задание. Игра будет продолжаться пока все листочки в пакете не закончатся.

(Примеры вопросов и задач: назови свой любимый цвет, назови свое имя, любимое хобби, какую музыку вы слушаете, какие качества цените в людях, какой любимый фильм, напойте любимую песню, какое время года вам больше всего нравится, яркое воспоминание из детства, кем вы хотели стать в детстве и воплотилась ли ваша мечта в жизнь?)

**2. Правила**

Сообщение психолога о правилах работы группы (подготовить на отдельном плакате).

Обсуждение и разъяснение необходимости выполнения всех правил каждым участником группы. **Перечень правил:**

• Активность. Старайтесь участвовать во всех упражнениях.

• На занятии может говорить только один человек. Не перебивайте! Уважайте друг друга! Говорить можно только в круг, нельзя шептаться с соседом

• Правило поднятой руки. Не выкрикиваем, если что-то очень хочется сказать, поднимите руки.

• Обсуждаем только то, что происходит здесь и сейчас.

• Другим людям, даже близким, можно рассказывать только о том, что делал или чувствовал на тренинге ты сам. Нельзя рассказывать о том, как вели себя или что говорили другие участники группы.

• Правило «стоп». Если Вы не готовы обсуждать эту тему, то можно пропустить ход.

• Наказание

**3. Презентация «Давайте познакомимся» (работа в дневниках)**

Психолог: Уважаемые родители! Наша встреча будет необычная. Все что будет происходить, предлагаю оставить в своей памяти. Предлагаю каждому из Вас дневник для работы на сегодняшней встрече. Рекомендую быть откровенными, искренними, открытыми в своих ответах, потому что это позволит помочь найти пробелы в воспитании вашего ребенка и проанализировать их. Ваши ответы будут конфиденциальными, поэтому надеюсь на сотрудничество и достижение полного взаимопонимания.

Откройте дневники и заполните первую страницу.

**Имя**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Ваше кредо**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Ваши семейные ценности**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- Соревновались ли они с вами или друг с другом?

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

- Что вам особенно не нравилось в них? Почему?

- Что вам особенно нравилось в них? Почему?

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

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

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

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

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

(Вначале выполнения упражнения ведущий просит группу вспомнить истории из своего детства, методы воспитания родителей, которые применяли к ним родители в детстве).

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

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

**6. Упражнение «Карта родительских ролей»**

**Цель:** повышение уровня родительской компетентности.

Психолог: Быть родителем – очень сложная и многосторонняя задача. Нам известно, что ребенку нужны любовь, забота и ограничения. А что это обозначает в действительности? Быть родителем – это роль человека на всю жизнь. Умение быть родителем рождается в результате взаимоотношений с ребенком, но каждый родитель получает начальные навыки для этого процесса из своего родного дома и из окружающей среды, в которой он вырос. Быть ответственным родителем – это необходимость для нормального развития ребенка, а также немаловажная задача с позиций общества, может быть, самая важная с точки зрения жизни.

Рассмотрим с вами «Карту родительских ролей». Отметьте, пожалуйста, какие роли, по Вашему мнению, выполняет родитель в воспитании ребенка? Распределите круг на сектора и отметьте эти роли. Пронумеруйте их в порядке значимости для вас.

**7. Игровое упражнение «Запрет».**

Психолог: Посмотрите, пожалуйста, на свои стулья, у кого на стуле окажется геометрическая фигура - треугольник выходит в круг. Вы ребенок, а у кого в руках окажется круг – будет мамой. Мать ребенка очень о нем заботиться: следит за тем, чтобы он не вымазывался, чтобы не заболел и т.д. Запрещает прыгать ребенку по лужам, бегать по улице, прикасаться к палочкам на улице, собирать камни и тянуть их в рот и т.д. Рассмотрим все выше перечисленное на конкретном примере.

Ты – маленький ребенок. Вы с мамой спешите в детский сад. А ты очень энергичный, любознательный, задающий кучу вопросов ребенок

- Мама, а что там такое, посмотри! – говоришь ты.

- Некогда, смотри под ноги, вечно спотыкаешься! Что ты крутишь головой!

Перестань глазеть! – я тебе отвечаю. ***(Завязываю глаза платочком)***

Вы бежите дальше, и встречаете по дороге подругу мамы и, взрослые быстро обмениваюсь с последними новостями. Ты внимательно слушаешь, а потом говоришь:

- Мама, а кто такой дядя Юра?

- Ты что вмешиваешься во взрослый разговор? И вообще ты чего уши развесила, как не стыдно! Закрой свои уши! ***(Завязываю платочком уши)***

Мама прощается с подругой, и вы бежите дальше.

- Мам, а меня Машка ждет в детском садике, которая…

- Отстань! Ты что разболталась, некогда сейчас, мы опаздываем! Можешь ты помолчать! Закрой рот! ***(Завязываю платочком рот)***

Ребенок уже молчит, но начинает на ходу поднимать какую-то веточку. Мама кричит:

- Что у тебя за руки, что ты их все время куда-то суешь, не можешь без этого! Выброси сейчас же! Убери руки! ***(Завязываю руки платочком)***

Но тут ребенок начинает скакать, задирать ноги. Мать в ужасе кричит на неё.

- Ты где этому научилась? Это что такое? Перестань дрыгать ногами! Стой смирно! ***(Завязываю платочком ноги)***

Ребенок начинает хныкать. Мама продолжает на неё кричать:

- Что ревешь?! Что ты плачешь, я тебя спрашиваю? Нечего реветь! Позоришь меня! Я кому сказала – перестань реветь, ты слышишь меня! ***(Завязываю платком сердце).***

Психолог: Посмотрите на этого ребенка, сможет ли он в этом состоянии эффективно общаться со сверстниками, удовлетворять свои потребности, развиваться полноценно. Эти все действия и слова родителей негативно влияют на развитие ребенка, но в каждом случае можно найти компромисс, помогите мне.

Родители находят компромисс для решения сложных ситуаций:

- Не завязывать глаза или уши - разговаривать спокойным голосом, не ругаться;

- Не завязывать рта - выслушать ребенка;

- Не завязывать руки - помыть руки после прогулки;

- Не завязывать ноги - обуть резиновые сапоги;

- Не завязывать сердце – выслушать и понять ребенка.

Психолог: вместе мы с вами нашли варианты решения проблемы. Нельзя запрещать ребенку, познавать окружающий мир, только в познании окружающей среды и в общении с родителями, ребенок развивается и это влияет на социализацию ребенка.

**8. Игровое упражнение «Запрещаем – разрешаем»**

На доску крепятся три цветных листа, соответствующие зонам запрета.

• зеленый символизирует зону «Полная свобода»;

• желтый – зону «Относительная свобода»;

• красный – зону «Запрещено».

Участникам тренинга предлагается составить список возможных действий детей, распределив их по трем основным зонам. Полученные варианты анализируются: родители совместно с ведущим (психологом) прогнозируют возможные ситуации и допущенные ошибки.

Психолог: Как много сердечного тепла бывает загублено из-за неспособности понять другого и самого себя. Скольких драм, больших и малых, не происходило бы, обладай их участники и окружающие умением сочувствовать, прощать, любить. Любить тоже надо уметь, и это умение не дается матерью-природой.

Самый большой дефицит, который испытывают наши дети, – это дефицит ласки. Родители порой не находят времени, забывают или, может быть, даже стесняются приласкать ребенка просто так, повинуясь какому-то внутреннему порыву. Боязнь избаловать детей заставляет родителей быть чрезмерно суровыми с ними.

Это задание позволит каждому из нас проявить чуть больше ласки, внимания, любви.

**9. Завершающее упражнение «Пожелания по кругу»**