

«Гармоничные отношения: миф или реальность?»

Цель: изменение родительских установок.

Задачи:

- гармонизация стиля воспитания.
- расширение осознанности мотивов воспитания в семье.
- оптимизация форм родительского воздействия в процессе воспитания детей.

Упражнение 1 «Ребенок в нас». Бросая мяч, участники обращаются друг к другу с фразой: «Мне кажется, в детстве ты был(а)...» В ответ каждый может согласиться или нет с данной ему характеристикой. Это упражнение помогает участникам глубже познакомиться, кроме того способствует активизации детского эго-состояния родителей.

Осознание родительских установок

«На наши взаимоотношения с детьми оказывают влияние установки, сформированные еще в детстве нашими родителями, независимо от нашего желания — пока мы не осознаем их. Если же установка осознана — она перестает верховодить нами, мы можем ее изменить».

Давайте узнаем, каковы вы в общении! Для этого проведем небольшой тест. **(задание 1)**

Тест

1. Мне порой не хватает выдержки.
2. Если мои желания мешают мне, то я умею их подавлять.
3. Родители, как более зрелые люди, должны устраивать семейную жизнь своих детей.
4. Я иногда преувеличиваю свою роль в каких-либо событиях.
5. Меня провести нелегко.
6. Мне бы понравилось быть воспитателем.
7. Бывает, что мне хочется подурочиться, как маленькому.
8. Думаю, что я правильно понимаю все происходящие события.
9. Каждый должен выполнять свой долг.
10. Нередко я поступаю не как надо, а как хочется.
11. Принимая решение, я стараюсь продумать его последствия.
12. Младшее поколение должно учиться у старших, как ему следует жить.
13. Как и многие люди, я бываю обидчив.
14. Мне удается видеть в людях больше, чем они говорят о себе.
15. Дети безусловно должны следовать указаниям родителей.
16. Я увлекающийся человек.
17. Мой основной критерий оценки человека – объективность.
18. Мои взгляды непоколебимы.
19. Бывает, что я не уступаю в споре лишь потому, что не хочу уступить.
20. Правила оправданы лишь до тех пор, пока они полезны.
21. Люди должны соблюдать правила независимо от обстоятельств.

Обработка и интерпретация результатов теста

Оценка результатов

Подсчитайте сумму баллов отдельно по строкам таблицы:

Дитя (Д)	1	4	7	10	13	16	19
Взрослый (В)	2	5	8	11	14	17	20
Родитель (Р)	3	6	9	12	15	18	21

Расположите соответствующие символы в порядке убывания их значения. Если у вас

получилась формула **ВДР**, то вы обладаете развитым чувством ответственности, в меру импульсивны и не склонны к назиданиям и нравоучениям. Постарайтесь сохранить эти качества.

Если вы получили формулу **РДВ**, то для вас характерны категоричность и самоуверенность. Кроме того, «Родитель» с детской непосредственностью режет «правду-матку», ни в чем не сомневаясь и не заботясь о последствиях. Поэтому таким людям желательно работать не с людьми, а с машинами, кульманом, этюдником и т. п.

Если на первом месте в формуле **Д** – то вы большой ребенок. Но детская непосредственность хороша только до определенных пределов. Если она начинает мешать делу, то пора взять свои эмоции под контроль.

«Что для вас значит понимать ребенка? Как изменить свои установки на более действенные по отношению к вашим детям? Понять ребенка — значит услышать его чувства, проникнуть в глубинную мотивацию его поведения. Необходимым навыком здесь является навык «активного слушания», освоению которого посвящается этот этап занятия».

Упражнение 2. Назвать чувства 1) когда вы испытываете данное чувство по отношению к своему ребенку? 2) когда, по вашему мнению, ребенок испытывает его по отношению к вам? (злоба, обида, недоверие, одобрение, равнодушие)

«Эмоции, которые подавляются, сохраняются. Чувства, которые допускаются и признаются, теряют свою разрушительную силу. Называние и признание подавленных эмоций приносит ребенку огромное облегчение, радость, ощущение близости с родителями, сознание того, что тебя слышат и понимают».

Упражнение 3. «Принятие чувств». Задание (**задание 2**) - переформулировать неэффективные родительские ответы так, чтобы были приняты чувства ребенка. Приводим образцы заданий и возможные варианты ответов:

- «**Не смей его бить! Это же твой брат!**» («Ты можешь злиться на брата, но бить его нельзя».)
- «**Не бойся. Собака тебя не тронет.**» («Симпатичный пес... Но если боишься — давай перейдем на другую сторону».)
- «**Улыбнись. Все не так плохо, как тебе кажется**» («Я бы тоже расстроился. Но, может, мы вместе найдем выход?»)
- «**Подумаешь — укол! Даже малыш не боится, а ты...**» («Да, укол — это больно. Если ты боишься, можешь взять меня за руку».)

Что значит слушать активно? Слушать активно — значит улавливать, что ваш ребенок пытается вам сказать на самом деле, что он чувствует на самом деле, и озвучивать эти чувства своими словами, окрашивая свои высказывания пониманием и неподдельной заботой (еще один термин, описывающий это явление, — «эмпатия»). Навык активного слушания невозможно выработать одним упражнением, на одном занятии.

Упражнение 4. «Знаю ли я своего ребенка» (**задание 3**)

Вот примерный перечень вопросов для младших школьников и их родителей:

- Мое любимое животное. Мое нелюбимое животное.
- Мой любимый цвет. Мой нелюбимый цвет.
- Моя любимая сказка. Сказка, которая мне не нравится.
- Если бы у меня была фантастическая возможность стать кем-то на один день, то я бы

стал...

- Доброго волшебника я попросил бы о...
- В какого животного превратил бы волшебник меня самого.

Упражнение 5. «Наказание». Родителям предлагается вспомнить ситуацию, когда они были наказаны своими родителями. Необходимо получить для себя ответы на следующие вопросы: Что вы чувствовали тогда? Каковы были ваши телесные ощущения? О чем вы тогда думали? Что вам хотелось сделать? Обсуждение этого упражнения часто делает излишней какую-либо дополнительную информацию о негативных последствиях наказаний. Агрессия порождает агрессию.

Предоставление свободы выбора и логические последствия

Наиболее эффективным методом общения с детьми, по мнению специалистов, является предоставление им свободы выбора во всех ситуациях, где это объективно возможно, и возможности испытать на себе последствия избранного ими образа действий.

Установление границ дозволенного поведения (в листах)

Предоставление свободы выбора и выяснение логических последствий этого выбора — не единственные методы установления необходимой дисциплины. Мы предлагаем родителям познакомиться со «ступенчатой системой установления запрета» по методу Х. Джайнотта:

1. Признать, что некое желание вполне может возникнуть у ребенка («Я понимаю, что тебе хочется...»).
2. Четко определить запрет на какое-либо действие («Но я не могу позволить тебе это делать сейчас, так как...»).
3. Указать, каким образом ребенок может осуществить свое желание.
4. Помочь ребенку выразить свое законное недовольство («Конечно, тебе это не нравится...»).

Важным родительским умением является эффективное одобрение или поддержка. Если похвала направлена на оценку личности человека, ставит эту оценку в прямую зависимость от результатов деятельности и тем самым снижает самооценку в случае неудач, то поддержка направлена на признание промежуточных результатов и личностного вклада в их достижение. Тем самым она способствует повышению самоуважения ребенка и взрослого.

Неэффективные стратегии

Это нерациональные суждения, ограничивающие нашу свободу и формирующие ригидные родительские позиции. Очень многим родителям трудно передать ребенку ответственность за его жизнь, потому что они стремятся быть хорошими родителями, подразумевая под этим примерно следующее:

- Я должен присматривать за тем, чтобы мой ребенок нормально развивался и вел себя вполне определенным образом.
- Я обязан руководить моим ребенком, а он — следовать моим указаниям.
- Я обязан заботиться о ребенке. В конце концов, он не виноват, что появился на свет.
- Если мой ребенок попадет в беду, я должен вызволить его из этой беды.
- Я должен жертвовать ради него всем, ибо его потребности важнее моих.
- Я должен быть начеку по отношению ко всем опасным ситуациям и защищать от них ребенка, обеспечивая его безопасность.
- Это моя обязанность — оберегать моего ребенка от страданий, неприятностей, ошибок и неудач.

Упражнение 6. «Должен или хочу?» Заменить в приведенных выше высказываниях слова «должен», «обязан» на «хочу». Какие чувства возникают при произнесении этих фраз? **(задание 4)**

Упражнение 7. «Охапка обязанностей». Одного из родителей спрашивают, сможет ли он пройти по нарисованной на полу линии. Затем ему в руки дают коробки, символизирующие разного рода обязанности, которые «должен» выполнять родитель. С охапкой этих «обязанностей» пройти по линии уже куда сложнее. Интерпретируя эту аллегория, родители приходят к выводу, что чрезмерная загруженность обязанностями по отношению к ребенку не позволяет видеть перспектив, «зашумляет» воспитательную стратегию, лишая ее цельности и гармоничности.

Единственная реальная защита ребенка от опасностей — это его здравый смысл и знание, что только он сам должен распознать эти опасности и принять соответствующие решения.

Упражнение 8. «Лавина». Это упражнение описано в книге Ф. Зимбардо: «Представьте, что ваш дом занесло снегом во время выходных, вы не можете ни выбраться, ни связаться с кем-нибудь, ни получить помощь раньше понедельника. Вы совсем одни, у вас нет никаких обязанностей, никакой домашней работы. Придумайте, как вы используете эту критическую ситуацию, чтобы создать себе веселое времяпровождение. У вас есть хорошая еда, вино, музыка, книги, игры, горячая вода, ручка и бумага, но нет телевизора и радио». После того как работа завершена, участникам предлагается осуществить эти планы в ближайший выходной: «Стоит ли ждать, когда ваш дом занесет снегом?»

(Задание 5) В процессе обсуждения этого упражнения родители составляют список понравившихся им способов позаботиться о себе.

Домашнее задание: Родителям и детям — изобразить семью. Рисунок отдать кл.руководителю. По желанию за интерпретацией обратиться к психологу.