


## Тренинг для родителей школьного возраста

*Ведущий. Здравствуйте! Я рада, что вы нашли время прийти на наше мероприятие. Сегодня мы проводим мероприятие в форме интерактивного взаимодействия.*

**Задумывались ли вы о том что часто за повседневными заботами мы не замечаем как меняются наши дети?**

 Мы всегда рядом со своим ребенком, и немудрено, что иногда мы не успеваем за временем и воспринимаем его так, как будто он все еще тот малыш, каким был полгода назад. Мы продолжаем общаться с ним как с маленьким, делать за него то, с чем он уже вполне может справиться самостоятельно.



Особое внимание родители могут уделять становлению эмоциональных связей с ребенком, что в свою очередь способствует профилактике становления зависимых форм поведения. Припомните как ваш ребенок проводит свободное время. Как он реагирует когда вы забираете мобильный телефон или отключаете компьютер?

Как, на ваш взгляд, дети становятся зависимыми? Какие факторы влияют на это и, что является причинами данных форм поведения? ОБСУЖДЕНИЕ. Подвести к эмоциональному взаимодействию детей и родителей.

### Упражнение « Ученик-Самурай-Монах».

*Инструкция:* «Послушайте притчу... У вас на руках примеры способов выражения чувств. Определите, кому из героев притчи соответствует ваш вариант (в раздаточном листе) выражения чувств?».

**Притча:** «Монах с учеником переправлялись на другой берег реки. Они заплатили паромщику, и лодка уже немного отплыла от берега, когда в нее с разбегу прыгнул пьяный разгневанный самурай. Он обвел взглядом сидевших пассажиров и, увидев монаха с учеником, закричал: „Не выношу запаха святош! Как вы смеете отравлять воздух своим присутствием там, где находятся приличные люди!»

Он продолжал кричать и скандалить, требуя, чтобы ученик с монахом прыгнули за борт и добрались до другого берега вплавь. В какой-то момент он до того распоясался, что ударил монаха ножнами меча по лицу. Из рассеченной щеки монаха полилась кровь. Он утер ее рукавом и спокойно сказал: «Прошу тебя, успокойся. Если начнется драка, лодка перевернется и мы все потонем».

Слова монаха подействовали на самурая отрезвляюще. Он что-то пробормотал и уселся на свое место.

Ученик же, напротив, был взбешен. Но пока находился в лодке - еле сдерживал свой гнев. Едва ступив на берег, он обратился к монаху с таким вопросом: «Считаешь ли ты, что я должен был выбросить его, как бешеную собаку, за борт, как только он замахнулся на тебя? Или же мне следовало, подобно тебе, усмирить свои чувства и оставаться безучастным?» Монах сказал ему знаком, что говорить не время, и, прижимая рукав к лицу, зашагал дальше. Через некоторое время их обогнал самурай. Повернувшись, он упал перед монахом на колени и попросил посвящения в ученики».

Вопросы к родителям: «*Как вы думаете, какая роль конструктивно (правильно) выражает свои чувства? Как вы думаете, в жизни вы больше кто - Самурай, Ученик или Монах? И в каких ситуациях?»*».

Ответы родителей (обсуждение)...

Ведущий рассказывает родителям о последствиях, к которым может привести то или иное выражение чувств. А также поясняет смысл притчи, используя объяснения Хохеля (психолог) (см. ниже).

### **Вот как объясняет эту историю Хохель С. О.**

«В этой притче три героя - монах, самурай и ученик. Они соответствуют трем способам обращения со своими чувствами - подавлению, выражению и трансформации (выражающейся вначале как осознание своего состояния, а затем - как управление им). По мере познания своих чувств мы обретаем принадлежность к одному из трех описанных в притче типов - ученика, самурая или монаха.

**Ученик** из притчи представляет собой прекрасный пример большинства людей, незнакомых со своей чувственной природой и не умеющих владеть ею. Именно Ученики, пытаясь избавиться от боли невыраженных чувств, сидящих внутри, придумали все способы отгораживаться от них, начиная с рационализации и кончая манипуляциями. Ученик не способен искренне радоваться настоящему моменту - он постоянно ищет способ быть занятым, озлобленным. Ученик может задыхаться от гнева, но не использовать его энергию, чтобы защитить себя, хорохориться, скрывая свой страх, или разыгрывая веселость, убежать от глубоко сидящей в нем печали. Такие люди знают только об одном способе обращения со своими чувствами - подавлении, и даже способность выражать свои чувства становится для них осязаемым шагом вперед.

**Самурай** - это человек, прикоснувшийся к природе своих чувств, но не исследовавший ее до конца. Он знает, что энергию гнева можно использовать для борьбы, а страха - для бегства; он смутно понимает значение радости, наполняющий его энергией для новых побед и любви, толкающий на отречение или подвиг, - но он не является хозяином своих чувств. Они приходят к нему лишь тогда, когда захотят этого сами, и делают с ним то, в чем впоследствии он может раскаяться.

И тем не менее Самурай кажутся более яркими и притягательными по сравнению с Учениками, потому что они больше могут.

Самурай богаче Учеников уже хотя бы потому, что владеют не одним, а двумя стереотипами поведения в отношении своих эмоций.

**Монах** - человек, познавший свои чувства и овладевший ими. Думая о других людях, сидящих в лодке, он реагирует на оскорбления так, как будто его здесь нет. Нет самости, нет своекорыстия, нет гордыни, нет мыслей о том, что ты что-то значишь, или чем-то являешься, - значит, нет и страха, гнева, обиды за причиненную боль; нет осуждения или агрессии в адрес человека, который эту боль причинил. Зато есть внутреннее достоинство, проявляющееся независимо от ситуации; зато есть сила убеждения и правоты в словах, способных призвать к порядку даже самого отъявленного хулигана; зато есть красота в любом движении или поступке, способная очаровать и увлечь за собой.

Хотя подобных Монахам людей очень немного, именно они немногословно и неочевидным для окружающих образом достигают за время своей жизни самых масштабных и привлекательных целей. Их энергия не брызжет вокруг, очаровывая окружающих либо заставляя их страдать, а целенаправленно течет в заданном ими направлении. Как и Самурай, они часто становятся ядром группы, однако не той группы, в которую связывают вместе лишь сиюминутные интересы или веселое времяпрепровождение, а скорее группы людей, желающих делать общее дело и угадывающих в Монахе безусловного лидера. Для того чтобы распознать Монаха и

приблизиться к нему (наличие Монаха - безусловная гарантия успеха любого долговременного предприятия), человек должен уже и сам в какой-то мере обладать сходными качествами - либо стремиться самому стать таким...

Присутствие Монаха необходимо как Ученикам, так и Самураям». |

### **Конструктивное выражение чувств.**

**Ведущий:** «Секрет конструктивного выражения чувств довольно прост. Мы рассмотрим несколько способов:

#### **1-й способ. Определение границы личного пространства.**

Каждый человек имеет свои границы, свою личностную территорию, свой взгляд на жизнь, свое восприятие мира... Если человек по каким-либо причинам перестает видеть различия между собой и другим человеком, то это приводит к серьезным социальным последствиям, к нарушению в общении.

В таком состоянии человек требует от других сходства со своими взглядами и отказывается терпеть какие-либо различия. Наиболее часто это проявляется у родителей, которые отказываются признавать, что их дети могут отличаться от них хотя бы в чем-то, или, когда дети не соответствуют их ожиданиям.

Проблемы нарушения границ (непринятия взглядов другого человека) существуют и в отношениях взрослых. Поскольку зачастую отличия взглядов другого не уважаются и каждый требует, чтобы другой разделял его взгляды даже в мелочах - конфликты и затруднения во взаимопонимании продолжают существовать. Чем больше люди ценят и уважают различия друг друга, тем лучше и глубже оказывается контакт между ними и тем проще им разрешать возникающие между ними проблемы.

*Нарушение границ называют слиянием.* Когда человек «В» желает, чтобы поведение человека «А» соответствовало его представлениям о том, «как следует» себя вести, он нарушает личную границу другого. Кроме того, у них появляется общая зона конфликта (область, где они пересекаются),

Если человек «В» настаивает и добивается своего, он остается целостным, а человек «А» чувствует себя ущемленным, неполноценным. (Таким человеком любят пользоваться, он не может сказать «нет»). Какова может быть его реакция? Он или подавляет собственные потребности (а в целом и свою индивидуальность, и тогда последствиями такого его выбора могут быть депрессия, стрессы, психосоматические заболевания), или же он возмущается подобными посягательствами на свою жизненную территорию (иначе говоря, чужими притязаниями на свой образ жизни), и выталкивает человека «В» за свою границу. Если он это делает грубо, испытывая чувство гнева, между ними происходит «внешний взрыв» или конфликт.

Для того чтобы между людьми «А» и «В» не было взаимных претензий, они должны общаться на «границе контакта». В таком случае каждый из них остается целостным и никто не посягает на личную территорию другого.

**Что для этого необходимо:** следует разрешить другому быть таким, какой он есть, принять его со всеми его недостатками и достоинствами, не ущемляя достоинств своих. Такая позиция ведет к психическому здоровью и гармоничному общению с другими. Особенно эффективна такая позиция в детско-родительских отношениях.

Очень важно защищать свои границы и не нарушать границы другого человека».

*Вопросы к родителям:* «Какое слияние чаще встречается в вашем жизненном опыте? Умеете ли вы противостоять ущемляющему Вас воздействию?»

Ответы родителей (дискуссия)...

#### **2-й способ. «Я»-«Ты» высказывания или «Я»-«Ты» сообщения.**

**«Я-высказывание»** включает в себя описание чувств говорящего, обозначение конкретного поведения, которое вызвало эти чувства, и информацию о том, что, по мнению говорящего, можно в этой ситуации предпринять.

Ведущий записывает на доске схему «Я-высказываний»:

**«Я чувствую... (эмоция), когда ты... (поведение), и я хочу... (описание действия)».**

Эта простая формула помогает не только выразить свои непосредственные чувства, но и дает человеку возможность ощутить себя ответственным за свои мысли и чувства, поскольку причины их видит прежде всего в себе, а не во внешних обстоятельствах.

**«Ты-сообщения»** являются свидетельством агрессии в адрес партнера по общению, так как задевают чувства другого человека. В ответ на «Ты-сообщения» любой человек обычно закрывается и старается уйти от разговора. Кто-то воспринимает их как обвинения и обижается, кто-то раздражается и защищается, а кто-то дерзит. Поэтому, если вы хотите, чтобы ваш собеседник изменил свое поведение, избегайте «Ты-высказываний», иначе он просто перестанет вас воспринимать.

Обсуждаются ситуации и примеры «Я» и «Ты» сообщений...

Примеры ситуаций: 1. «Это просто твой эгоизм».

Когда ты так поступаешь, я не чувствую прежней заботы. Мне бы хотелось, чтобы мы понимали друг друга, потому что для меня это важно.

2. «Ты никогда не делаешь то, чего хочу я».

Когда ты принимаешь решение за нас обоих, не спрашивая моего мнения, я чувствую обиду, и мне кажется, что тебя не интересует моя точка зрения. Мне бы хотелось, чтобы мы совместно обсуждали эти вопросы, так, чтобы были учтены желания обоих.

### Упражнение «Посылка «я-сообщений».

Участникам в парах раздаются примеры конфликтных ситуаций. Предлагается построить «Я» - высказывания в ответ на «Ты» - сообщение. Использовать схему.

*Инструкция:* «Прочтите ситуацию, изучите Ты - сообщение и напишите "Я - сообщения" в третьей колонке. Ответы сравните с ключом».

№	Ситуация.	Ты-сообщение	Я-сообщение.
1.	Отец хочет читать газету. Ребенок лезет к нему на колени. Отец раздражен.	Никогда не мешай, когда кто-то читает.	
2.	Мать пылесосит. Ребенок выдергивает шнур из розетки. Мать раздражена, торопится.	Ты несносный.	
3.	Ребенок садится за стол с грязными руками и лицом.	Ты как маленький, а не взрослый и самостоятельный мальчик.	
4.	Ребенок не хочет идти спать. Родители хотят поговорить о своих делах; ребенок крутится рядом и мешает поговорить.	Ты знаешь, что уже пора спать. Ты стараешься досадить нам. Тебе нужно идти спать.	
5.	Ребенок упрашивает взять его в кино, но он не убирал свою комнату несколько дней, что он обещал делать.	Ты не заслушиваешь кино, раз ты такой невнимательный и эгоистичный.	
6.	Ребенок весь день хмурый и	Иди сюда, не хмурься.	

	молчаливый. Мать не знает, в чем дело.	Надо быть повеселее. Ты что-то принимаешь слишком всерьез.	
7.	Ребенок включил музыку слишком громко, это мешает родителям разговаривать.	Ты что, не можешь быть повнимательней к другим? Почему ты включил это так громко?	
8.	Ребенок обещал помочь сделать что-то к приходу гостей. Остался час, а работа не начата.	Ты болтался весь день и ничего не сделал. Как можно быть таким невнимательным и безответственным?	
9.	Девочка забыла придти домой в назначенное время. Поэтому мать не смогла пойти с ней в магазин купить обувь.	Тебе должно быть стыдно! После того, как мы договорились, ты являешься не вовремя. ....	

Обсуждение упражнения с родителями...

**Выводы ведущего:** "Ты-сообщения" являются плохими кодами для сообщения о том, что родитель чувствует, т.к. они чаще всего декодируются ребенком в терминах того, что ему следует делать (посылка решения) или какой он плохой (через порицание и оценку).

"Я-сообщения" являются более эффективными и здоровыми для взаимоотношений родителя и ребенка. Они в меньшей степени провоцируют сопротивление. Честно сообщить ребенку об эффекте, который производит его поведение на вас, означает в гораздо меньшей степени травмировать его, чем утверждать, что он в чем-то плох, поскольку так себя ведет.

"Я-сообщения" бесконечно более эффективны, поскольку они налагают ответственность на ребенка за изменения его поведения.

#### **Мини-информация: «Проблема "Я-сообщений"».**

«Дети часто игнорируют "Я-сообщения", особенно вначале. Они иногда предпочитают "не слышать", как их поведение воздействует на родителей.

Родителям следует посылать следующее "Я-сообщение", когда первое не получает ответа. Возможно, следующее будет сильнее, интенсивнее, громче или с большим чувством. Следующее сообщение говорит ребенку: "Смотри, я действительно имею это в виду".

Дети также часто отвечают на "Я-сообщения", посылая обратно свое "Я-сообщение". Вместо того, чтобы изменить свое поведение немедленно, они хотят, чтобы вы услышали, каковы их чувства.

Часто, после того, как ребенку сказали, что родитель понял его чувства, он изменяет свое поведение. Обычно все, что ребенок хочет - это понимание его чувств - и тогда он захочет сделать что-либо конструктивное по поводу ваших чувств».

Если к соблюдению «Границ контакта» и «Я-высказываниям» прибавить «Активное слушание», то взаимоотношения с ребенком (да и со взрослыми людьми тоже) будут просто замечательными. Таким образом, всегда можно найти «общий язык» даже с самым трудным ребенком. Главное следовать простым рекомендациям, и результат не заставит вас долго ждать.

#### **Мини-информация: «Активное слушание (АС)».**

«Активное слушание» - замечательный путь и вовлечение того, кто посылает сообщение в беседу с реципиентом.

Слушая слова и высказывания ребенка, нужно понимать, что происходит с ребенком (какие чувства он испытывает и какая потребность лежит за его высказываниями), т.е. следует раскрыть мотив его слов.

Применяя активное слушание, нужно декодировать чувства и эмоции ребенка, закодированные им во время высказывания, так как ребенок не всегда точно может представлять свое эмоциональное состояние, а тем более точно назвать то, что он чувствует. И ему понадобится помощь взрослого».

#### Упражнение «Навыки активного слушания».

Ведущий озвучивает высказывания ребенка. Участникам предлагается определить, что чувствует при этом ребенок.

№	ГОВОРИТ	ЧУВСТВУЕТ
1.	Осталось только 10 дней до конца школы.	радость, облегчение
2.	Смотри, папа, я сделал самолет из нового конструктора.	гордость, приятно
3.	Ты будешь держать меня за руку, когда мы пойдем в д/сад.	страх, боязнь
4.	Я никогда не буду лучше Саши, делаю, делаю, а он все равно лучше меня.	чувство неадекватности, обескураженности
5.	Все дети пошли гулять, мне не с кем играть.	оставленность, покинутость, одиночество
6.	Саше родители разрешили поехать в школу на велосипеде, а я езжу лучше него.	чувство родительской несправедливости и своей компетентности
7.	Я сам могу это сделать. Мне не надо помогать, я достаточно взрослый, чтобы сделать это сам.	компетентность, нежелание принимать помощь
8.	Уходите, оставьте меня одного. Я не хочу ни с кем разговаривать. Вам наплевать на то, что со мной случается.	боль, злость, чувствует, что его не любят.

**Вывод ведущего:** «Когда родители отвечают на проблемы ребенка через АС, они обнаруживают, что ребенок часто начинает думать о самом себе: анализировать свои проблемы, находить конструктивные решения. АС создает доверие, в то время как советы, выводы, инструкции и т.п. передают недоверие, т.к. ответственность за решение забирают у ребенка Поэтому АС - эффективный путь воспитания самоконтроля, ответственности и независимости».

#### Упражнение «Диктат»

**Цель:** осознать права ребенка и принять их; нельзя принимать решение за ребенка.

Ведущий выбирает одного из родителей для выполнения упражнения, который будет изображать ребенка.

Ведущий: посмотрите пожалуйста на свои стулья, у кого на стуле окажется геометрическая фигура - треугольник выходит в круг. Вы ребенок, а я - мать. Я очень забочусь о своем ребенке, чтобы он не вымазывался, чтобы не заболел и т.д. Запрещаю прыгать ребенку по лужам, бегать по улице (завязывает ему ноги ремешком, либо ленточкой), запрещаю прикасаться к палочкам на улице, собирать камни и тянуть их в рот (завязывает руки), запрещаю смотреть на вещи, которые по вашему мнению, не нужно видеть ребенку – (завязывает глаза), слушать то, что говорят

взрослые (завязывает уши), не хочу разговаривать с ребенком и говорю закрой рот – (завязывает рот). Посмотрите на моего 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 ноги - обуть резиновые сапоги;
- Не завязывать руки - помыть руки после прогулки;
- Не завязывать глаза или уши - разговаривать спокойным голосом, не ругаться;
- Не завязывать рта - выслушать ребенка;

**Ведущий:** 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.

*Рекомендации ведущему.* Во время обсуждения добиться единства мнений: что сначала развязывать. Подвести к мысли о том, что нужно спросить самого ребенка, нельзя принимать решение за ребенка.

*Психологический комментарий.* Упражнение дает возможность осознать права ребенка и принять их.

**Ведущий:** «Особое внимание для воспитания в ребенке здоровых эмоций, доброжелательности и правильного позитивного мышления нужно уделять развитию положительных эмоций».

*Вопрос к родителям:* «Как вы развиваете в ребенке положительные эмоции? Приведите примеры.»

Ответы родителей...

**Вывод ведущего:** «Самый главный путь к развитию положительных эмоций у детей - это любовь. Любить своего ребенка - это целая наука».

#### **Мини-информация: «Любовь».**

«Любовь - самое высшее чувство. Разумеется, каждый из нас убежден, что любит своего ребенка. Мы любим своих детей, но далеко не все проявляем свою любовь столь очевидно, чтоб ребенок почувствовал ее. (Например: ребенок не ощущает нашу любовь и нежность, когда мы энергично отмываем ему уши и т.п.) Кроме того, столь же верно, что он вызывает у нас не только любовь, но порой и досаду, раздражение, сожаление, нетерпение и даже отчаяние. Эти чувства мы бессознательно проявляем куда более драматично и убедительно, нежели нашу любовь. И для многих родителей - это норма поведения!

Люди вкладывают в понятие любви тот смысл, который соответствует их личному развитию. И поэтому далеко не каждый вид любви приносит им радость.

Итак, Любовь может быть трех видов — детская, взрослая и совершенная.

**Детская** - люблю за то, что ты делаешь для меня или даешь мне.

**Взрослая** - люблю за то, что имею возможность делать для тебя или давать тебе.

**Совершенная** - люблю за то, что ты есть, - безотносительно к тому, что ты мне даешь, или что я тебе даю; что ты для меня делаешь, или я для тебя делаю.

Например...

Детская любовь: «Если я люблю тебя, то ты должен...» Это любовь потребителя - но не обязательно в лице ребенка. Высказывания: «Если любишь - купи игрушку», «Если любишь - учись хорошо», «Если любишь - не расстраивай меня».

Взрослая любовь: «Если я люблю тебя, то я должен...» Это любовь инвестора.

Высказывания: «Хоть ты и бестолковый работник, но выгонять тебя не хочется, потому что ты долго учился за наш счет».

Детская и взрослая любовь очень насильственны. По существу они представляют собой маятник, который качается от радости к печали, от принятия к непринятию, от любви к гневу и насилию.

Только совершенная любовь является настоящей, а также постоянным источником радости.»

**Вопрос к родителям** (не для ответа, а для размышления): «Какую любовь проявляете вы по отношению к своему ребенку?»

«Любовь нерадостного типа ущербна, потому что отрицает чужую (или свою) свободу. И в этом отрицании она должна либо зайти настолько далеко, чтобы отрицать саму себя, либо вырасти в любовь совершенную (в тотальное принятие себя и другого человека без желания его исправлять или переделывать, оценивать, или критиковать, ублажать или контролировать). Любовь же к себе выражается в том, что понимая сущность другого и, принимая его таким, каков он есть, мы придерживаемся грани, за которой не позволяем ему нанести себе вред.

Итак, главной составляющей Любви является безусловное принятие.

**Безусловно принимать ребенка** - значит любить его не за то, что он красивый, умный, способный, отличник, а просто так, просто за то, что он есть.

1. Потребность в любви и принадлежности, то есть 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. Такие сообщения содержатся в приветливых взглядах, ласковых прикосновениях, прямых словах: «Как хорошо, что ты у нас родился», «Я рада тебя видеть», «Ты мне нравишься», «Я люблю, когда ты дома», «Мне хорошо, когда мы вместе».
2. Не менее важен телесный контакт с ребенком. Психологами рекомендовано обнимать ребенка не менее 4-х раз в день (что просто необходимо каждому для выживания), а для хорошего самочувствия нужно не менее 8-ми объятий в день! И, между прочим, не только ребенку, но и взрослому.

Конечно же, ребенку подобные знаки принятия особенно нужны, как пища растущему организму. Они его питают эмоционально, помогая психологически развиваться».

Рекомендации родителям:

- Уделяйте внимание собственным чувствам!
- Не подавляйте свои эмоции, а конструктивно выражайте их!
- Уважайте переживания своего ребенка и интересуйтесь его потребностями!
- Относитесь с любовью к своему ребенку, принимайте его таким, какой он есть!
- Говорите о своих чувствах ребенку — делиться своими чувствами, значит доверять!
- Поддерживайте ребенка во всех его успехах и начинаниях - он должен чувствовать в вас любовь и опору!



- Используйте в повседневном общении приветливые фразы (например: «Мне хорошо с тобой». «Я рада тебя видеть». «Хорошо, что ты пришел». «Мне нравится, как ты...» «Я по тебе соскучилась». «Как хорошо, что ты у нас есть». «Ты мой хороший!»)
- Обнимайте ребенка не менее 4-х, а лучше по 8 раз в день!

Удачи вам и побольше положительных эмоций!