Игровой тренинг для родителей

«Родители и дети: слышать и понимать друг друга»

Цель: повышение психологической компетентности родителей в вопросах воспитания и развитие навыков конгруэнтной коммуникации с детьми через осознание своей родительской позиции и ее соотношения с истинными эмоциональными переживаниями и их проекции во взаимоотношениях с детьми.

Задачи тренинга:

- усиление способности родителей к пониманию и вчувствованию в эмоциональный мир своего ребенка;
- трансформация родительских сообщений;
- освоение формулы эффективной похвалы;
- оптимизация форм родительской помощи и позитивного взаимодействия с детьми.

Элементы и приемы:

- метод анализа способов общения и взаимодействия
- игры и упражнения, ролевые игровые упражнения
- видеоматериалы по вопросу приемов позитивного развивающего общения с ребенком
- музыкальный аутотренинг (визуализация образов)

Структура:

1. приветствие
2. разминка
3. общий круг
4. прощание
5. домашнее задание

Предварительная беседа: «**Правила работы в группе**»: открытое общение, активность, безоценочные суждения, добровольное участие, здесь и сейчас.

«Первичный кодекс группы»:

- предмет дискуссии – чувства, желания и способы взаимодействия родителей с детьми;
- все члены группы имеют право на свободное участие в дискуссии при анализе только собственных чувств, желаний, способов взаимодействия при соблюдении принципа личностной комфортности;
- ведущий не является абсолютным авторитетом, единственным источником информации и суждений, которые обязательно должны быть приняты всеми членами группы.

1. Приветствие и знакомство участников:

Игра «Волшебный мяч» для определения с какими мыслями пришли родители на встречу и с какими ожиданиями от встречи и взаимного общения.

Игра «Разминка» (рефлексия реальной включенности в решение конкретной воспитательной задачи и соотнесения своих возможностей с желаниями и действиями)**:**

- Для своего ребенка я хочу…
- для этого я уже делаю…
- еще могу сделать….

2. Ролевые игровые упражнения «Визуализация причин «плохого» поведения и непослушания детей **):**

Попытайтесь ответить на вопросы:

- Что значит – ведет себя плохо?
- Что значит – не слушается?
  Что значит – не понимает, что я делаю это для него?
  (Визуализация закона сопротивления)
- Почему не слушается? – давайте разберемся

Чтобы выявить причину «плохого» поведения, нужно понять какие чувства вы сами испытываете в это время:

Чувства взрослого	***Причина непослушания***
Раздражение	Борьба за внимание
Гнев	Борьба за независимость
Обида	Желание отомстить за собственную обиду
Безнадежность и отчаяние	Неуверенность в собственных силах

4. Игра «Причина – следствие» (знакомство с неэффективными и эффективными способами реагирования на непослушание ребенка)**:**

Традиционная схема реагирования (*неэффективная*) – <u>силовое воздействие.</u>

1. ***«Авторитет» взрослого***
   <u>Например:</u> «Потому что я так сказала!», «Потому что я это знаю!», «Потому что ты еще не понимаешь…»
   <u>Последствия:</u> постепенно ребенок понимает, что взрослые не так уж и всесильны и даже во многом уступают большому ребенку, что приводит к прямому столкновению сторон, особенно в подростковом возрасте.

2. ***Шантаж***

Например: «Если ты…, то…», «Я не буду тебе….., пока ты…», «Я для тебя…., но ты должен…»
Последствия: постепенно ребенок понимает, что все, чем его подкупали он может получить от других или достичь сам и перестает подчиняться полностью во всем, ярко демонстрируя свою независимость или даже начинает теперь шантажировать родителей для своей выгоды.

Возможные реакции ребенка на силовые способы воспитания:
сопротивление – покорность и уступчивость
гнев – заискивание перед людьми для получения благосклонности
обида, месть – уход от реальности
агрессия – страх «выйти из рамок», ошибиться и быть виноватым, отказ от ответственности
ложь, наговоры – заслуживание образа «хорошего» любой ценой.

Эффективные способы реагирования:

- Изменить модель собственного поведения (вместо: ну что ты плачешь? Давай уже вместе собирать игрушки…можно: ты хочешь покричать, поплакать, можно только потом убери игрушки, а я буду ждать, что бы показать тебе кое-что…)
- Проанализировать собственные чувства, чтобы быстро понять истинную цель непослушания ребенка и по возможности удовлетворить его потребности.
- Вербально и невербально продемонстрируйте ребенку свое понимание его чувств и свою любовь к нему несмотря ни на что.

5. Игровая отработка приемов позитивного развивающего общения:

- принцип 3П (принятие, признание, понимание),
- четкая дифференциация отношения к ребенку и его поступкам (Алгоритм грамотного реагирования)
- использование позитивной лексики (Не очень хорошо, не сразу получится….).
- разделение ответственности (Техника «Выбор без выбора»)
- дифференциация причины собственного раздражения (Техника «переформирование» описания события)

6. Видеоролик рекомендаций психолога «Нужно ли наказывать детей и как?», **обсуждение в дискуссии:**

Можно, но:

- Где – в ситуации наедине, а не при свидетелях
- Когда – сразу после поступка
- За что – за нарушении установленных и обговоренных с ребенком правил
- Как ?

Неэффективные способы наказания:

- Физическое воздействие – не формирует чувство ответственности и важности безопасности (три формулы воспитания)
- Лишение любви – потеря авторитета взрослых, развитие чувства страха, неуверенности в себе, снижение безопасности
- Отказ от удовольствий – отсутствие видимой связи и как следствие обида на взрослого за несправедливость.
- Коллективное осуждение – унижение достоинства, снижение самооценки

Эффективные способы наказания:

- Метод естественных последствий (при сохранении безопасности)
- Метод конкретного наказания (только за то, что случилось здесь и сейчас)
- Метод логического следствия (наказание должно позволить исправить или решить создавшуюся ситуацию)
- Метод позитивных замечаний:
  - Положи игрушки в ящик (простое)
  - Хочешь помочь мне убрать лишнее, чтобы побегать пот коврику? (косвенное)
  - Убери игрушки, повесь вещи на стул и помой руки (сложное – возможно только для девочек)

7. Видеоролик рекомендаций психолога «*Нужно ли поощрять ребенка и как?»,* **обсуждение в дискуссии:**

Нужно, но:

- Не использовать материальные блага и освобождение от обязанностей в качестве поощрения
- Награждать: расширением прав ребенка, «почетной» обязанностью, лаской или игрой
- Хвалить за поступок , не за то, что ребенок «хороший» (все люди хорошие, просто они совершают разные поступки и отвечают за них соответственно).

8. Игра по кругу с карточками ситуаций «Накажи и похвали»

9. Волшебный мяч (с какими чувствами ухожу)

Интересное из жизни:

В 5 лет ребенок думает: «Мама знает все»

В 10 лет ребенок думает: «Мама знает далеко не все»

В 15 лет ребенок думает: «Мама вообще ничего не знает»

В 35 лет ребенок думает: «Нужно было слушать маму»

Пусть у вас сложится по-другому, и вы обретете настоящее понимание с собой и со своими детьми.

10. Релаксация

Тема музыкального аутотренинга «Мать и дитя».

(Музыкальное сопровождение: «Ave Maria» Ф.Шуберта в инструментальном переложении Р.Клайдермана и Д.Ласта).

Психолог: «Мать и дитя - вечная тема в литературе, живописи, музыке, в искусстве в целом. Женщина, которая еще не стала матерью, но уже зародившая в себе будущую жизнь, иначе воспринимает мир. Она ощущает его как бы за двоих. Вспомните, как Вы ощущали первые движения Вашего ребенка. Вспомните, как Вы в них вслушивались и радовались каждому новому толчку. Женщина, несущая в себе новую жизнь, смотрит на мир двумя парами глаз, дышит, чувствует, осязает и осмысляет окружающее и за себя, и за своего будущего малыша. Вспомните, какие перевоплощения происходили с вами в то время. Женщина долгие 9 месяцев ждет появления на свет своего маленького чуда, своего счастливого продолжения в жизни. Вспомните, как Вы постепенно наполнялись счастьем ожидания этого чуда.

И вот, наконец, наступает тот момент, когда на свет появляется ОН, так долго ожидаемый, но уже горячо любимый, плоть от плоти, кровь от крови, ее МАЛЫШ. Вспомните, то блаженство, в которое погрузилось все Ваше существо после рождения ребенка. После боли и возможных слез наступило СЧАСТЬЕ. ОН РОДИЛСЯ!!! Вспомните, как Вы были счастливы тогда. Улыбнитесь же Вашему малышу. Улыбнитесь. Возьмите его на руки. Прижмите к груди. Покачайте. ОН ВАШ, ТОЛЬКО ВАШ, НАВСЕГДА ВАШ. ВАША ЛЮБОВЬ К НЕМУ ВСЕСИЛЬНА И БЕЗГРАНИЧНА!!!

Вспомогательный лист Тема «Родители и дети: слышать и понимать друг друга»

Чтобы выявить причину «плохого» поведения, нужно понять какие чувства вы сами испытываете в это время:

Чувства взрослого	***Причина непослушания***
Раздражение	Борьба за внимание
Гнев	Борьба за независимость
Обида	Желание отомстить за собственную обиду
Безнадежность и отчаяние	Неуверенность в собственных силах

Традиционная схема реагирования (*неэффективная*) – силовое воздействие.

1. ***«Авторитет» взрослого***
   Например: «Потому что я так сказала!», «Потому что я это знаю!», «Потому что ты еще не понимаешь…»
   Последствия: постепенно ребенок понимает, что взрослые не так уж и всесильны и даже во многом уступают большому ребенку, что приводит к прямому столкновению сторон, особенно в подростковом возрасте.
2. ***Шантаж***

   Например: «Если ты…, то…», «Я не буду тебе….., пока ты…», «Я для тебя…., но ты должен…»
   Последствия: постепенно ребенок понимает, что все, чем его подкупали он может получить от других или достичь сам и перестает подчиняться полностью во всем, ярко демонстрируя свою независимость или даже начинает теперь шантажировать родителей для своей выгоды.

   Возможные реакции ребенка на силовые способы воспитания:
   сопротивление – покорность и уступчивость
   гнев – заискивание перед людьми для получения благосклонности
   обида, месть – уход от реальности
   агрессия – страх «выйти из рамок», ошибиться и быть виноватым, отказ от ответственности
   ложь, наговоры – заслуживание образа «хорошего» любой ценой.

Эффективные способы реагирования:

- Изменить модель собственного поведения (вместо: ну что ты плачешь? Давай уже вместе собирать игрушки…можно: ты хочешь покричать, поплакать, можно только потом убери игрушки, а я буду ждать, что бы показать тебе кое-что…)
- Проанализировать собственные чувства, чтобы быстро понять истинную цель непослушания ребенка и по возможности удовлетворить его потребности.
- Вербально и невербально продемонстрируйте ребенку свое понимание его чувств и свою любовь к нему несмотря ни на что.

Позитивные способы помощи:

- принцип 3П (принятие, признание, понимание),
- эмоциональный самоконтроль (Техника «Психологическое замещение»)
- четкая дифференциация отношения к ребенку и его поступкам (Алгоритм грамотного реагирования)
- использование позитивной лексики (Генерирование положительной энергии).
- Я-высказывания вместо Ты-высказываний-нападений
- разделение ответственности (Техника «Выбор без выбора»)
- поэтапное принятие решения (Техника «Три шага к решению конфликта»)
- дифференциация причины собственного раздражения (Техника «переформирование» описания события)

Нужно ли наказывать детей и как? ***Можно, но:***

- **Где? –** в ситуации наедине, а не при свидетелях
- **Когда? –** сразу после поступка
- **За что? –** за нарушении установленных и обговоренных с ребенком правил
- **Как?**

Неэффективные способы наказания:

- Физическое воздействие – не формирует чувство ответственности и важности безопасности (три формулы воспитания)
- Лишение любви – потеря авторитета взрослых, развитие чувства страха, неуверенности в себе, снижение безопасности (потребности по А. Маслоу)
- Отказ от удовольствий – отсутствие видимой связи и как следствие обида на взрослого за несправедливость.
- Коллективное осуждение – унижение достоинства, снижение самооценки

Эффективные способы наказания:

- **Метод естественных последствий** (при сохранении безопасности)
- **Метод конкретного наказания** (только за то, что случилось здесь и сейчас)
- **Метод логического следствия** (наказание должно позволить исправить или решить создавшуюся ситуацию)
- **Метод позитивных замечаний:**
  - Положи игрушки в ящик (простое)
  - Хочешь помочь мне убрать лишнее, чтобы побегать по коврику? (косвенное)
  - Убери игрушки, повесь вещи на стул и помой руки (сложное – возможно только для девочек)

Нужно ли поощрять ребенка и как? Нужно, но:

- Не использовать материальные блага и освобождение от обязанностей в качестве поощрения

- Награждать: расширением прав ребенка, «почетной» обязанностью, лаской или игрой
- Хвалить за поступок , не за то, что ребенок «хороший» (все люди хорошие, просто они совершают разные поступки и отвечают за них соответственно).