

Принят на Педагогическом совете № 1
частного дошкольного образовательного
учреждения «Детский сад «Швабе-Эврика»
от «26» августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ЧДОУ
«Детский сад «Швабе-Эврика»
Е.С.Бакланова
«26» августа 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

"Семинар-практикум "5 шагов к своему ребенку»

Участники: Родители детей 2-7 лет

Срок реализации: 2 месяца

Автор-составитель:
Дашковская Анна Петровна,
педагог дополнительного образования

г. Екатеринбург,
2024

*Какими бы прекрасными ни были наши дошкольные учреждения,
самыми главными мастерами,
формирующими разум, мысли малышей,
являются мать и отец.
В.А. Сухомлинский*

В последние годы одним из наиболее распространенных поводов для обращения родителей за помощью к психологу является потеря взаимопонимания с детьми. Основная причина такого рода беспокойства родителей:

отношение с собственными детьми стали формальными, т.е. переросли в межличностные взаимодействия типа «мать-дочь, отец-сын», но не более того, исчезли обыкновенное взаимопонимание, теплота отношений и радость общения.

Взаимодействие ребенка с родителями является первым опытом взаимодействия с окружающим миром. Этот опыт закрепляется и формирует определенные модели поведения с другими людьми, которые передаются из поколения в поколение. Родителями создается определенная атмосфера общения в семье, где с первых дней жизни малыша происходит становление его личности. Контакты со взрослыми решающим образом определяют направление и темпы развития ребенка.

Между поведением родителей и поведением детей прослеживается определенная зависимость: «принятие и любовь» порождают в ребенке чувство безопасности и способствуют гармоничному развитию личности, «явное отвержение» ведет к агрессивности и эмоциональному недоразвитию.

Традиционно психологическая помощь семье оказывается в рамках индивидуальной психологической консультации. Однако в последнее время групповые методы работы с семьей завоевывают все большую популярность. Групповые эффекты дают возможность снять ощущение единственности и уникальности собственных трудностей. Позволяют получить обратную связь (от взрослых и от детей), взглянуть на свою семью с иной точки зрения.

О важности проведения психологической работы с семьей свидетельствует и тот факт, что большинство родителей в настоящей социальной ситуации не имеют возможности уделять достаточно времени общению со своим ребенком, соответственно, и культура семейного общения постепенно сужается, что не может не сказываться на качестве детско-родительских отношений и, соответственно на развитии ребенка.

Выявлены основные трудности, с которыми сталкиваются родители, это:

- 1) нехватка времени на общение с ребенком
- 2) недостаточность психических знаний об особенностях детского развития;
- 3) непонимание причин того или иного поведения ребенка;
- 4) затруднения в выборе эффективных средств воспитательного воздействия;

Общие положения: Тренинг для родителей представляет собой часть комплекса мероприятий в рамках психологического сопровождения семьи (наряду с индивидуальным, семейным консультированием и т.п.). Программа предназначена, в первую очередь, для групповой работы с родителями, имеющими ребенка - дошкольника, хотя при определенной корректировке может быть использована и для родителей, имеющих детей старшего возраста.

В основе работы лежат следующие **предпосылки:**

- комплексное воздействие на все компоненты родительского отношения способствует гармоничному его развитию;
- переосмысление собственной родительской роли способствует выстраиванию эффективных взаимоотношений с детьми;
- групповая работа с родителями является более эффективной, чем индивидуальная, в силу действия многих закономерностей, например, благодаря возможности участников обмениваться опытом.

Цель программы – Познакомить родителей с методами воспитания для создания эмоционально благополучных отношений с ребенком.

Задачи программы:

- проанализировать эмоциональные связи между членами семьи;
- осознать необходимые действия для создания благополучия, нормального развития ребенка и формирования гармоничных отношений;
- получить практические приемы воспитания для создания эмоционально благополучных отношений с ребенком.

Теоретической основой для создания программы послужили работы отечественных и зарубежных авторов Э. Фромма, Ф. Дольто, Дж. Боулби, М. Эйнсворт, Л.С. Выготского, А.С.Спиваковской, А.И. Захарова, Ю.Б. Гиппенрейтер, И.М. Марковской, Е.К. Лютовой, Г.Б.Мониной, Л.А. Петровской и другие.

Структура программы. Программа состоит из пяти занятий (по 2 часа каждое).

1. Знакомство и первоначальная формулировка проблемы
2. Я и мой ребенок: эффективное взаимодействие (активное слушание)
3. Я и мой ребенок: эффективное взаимодействие (развитие самостоятельности)
4. Я - родитель: чувства
5. Конфликты и трудные ситуации

Занятия с группой проводятся 1 раз в неделю.

Участники тренинга. Тренинг рассчитан на родителей (матерей и отцов) разного возраста, социального статуса, уровня образования, имеющих детей дошкольного возраста. Число участников в группе -7-12 человек.

Помещение, необходимые материалы. Для проведения занятий требуется отдельное помещение с удобными креслами, ковром на полу. Также необходимы кассеты с записями музыки, магнитофон, белая и цветная бумага разного

формата, краски, фломастеры, кисти.

Структура занятий. Каждое занятие разделено на этапы: *разминка, упражнения на групповое сплочение, обучающие упражнения, упражнения на рефлекссию и самопринятие, подведение итогов и анализ домашнего задания*. Работа предполагает выполнение *домашних заданий* (различного рода упражнений). Часть информации содержится в *брошюрах*, которые даются каждому участнику на определенном этапе занятий.

Методы работы. В работе используются традиционные методы групповой психологической работы - психогимнастика, упражнения на групповую сплоченность, ролевые игры, групповые дискуссии, диагностические задания, а также элементы арт-терапии.

Оценка эффективности тренинга.

Задачи тренинга считаются решенными, если участники отмечают следующие изменения:

- переосмысление себя в роли родителей;
- новый уровень понимания детей;
- повышение уверенности в себе;
- повышение уверенности в творческих способностях детей;
- более тесные и доверительные отношения родителей между собой и с детьми;
- возросшее уважение к своим собственным правам и потребностям;
- более честное и открытое взаимодействие;
- формирование потребности в саморазвитии.

Можно дополнить субъективные оценки участников объективными оценками на основании сравнения первоначальных результатов тестирования родительского отношения и соответствующих результатов на момент завершения работы.

Календарный учебный график

	Общее количество часов	Теория	Практика
Семинар-практикум	5	1	4
Всего	5	1	4

ЗАНЯТИЕ 1.

ЗНАКОМСТВО И ПЕРВОНАЧАЛЬНАЯ ФОРМУЛИРОВКА ПРОБЛЕМЫ

Цели занятия: знакомство участников друг с другом и с групповой формой работы, формулировка ожиданий, принятие правил работы в группе, знакомство с понятием «безоценочное принятие» и особенностями принимающего и непринимаящего поведения, мотивация для дальнейшей работы.

1 этап Ритуал создания группы

Ведущий приветствует участников и говорит о названии, целях и структуре программы, о методах, используемых в работе.

1) Упражнение Презентация имени

Цель: настроить группу для работы, снять напряжение.

Необходимые материалы: карточки, фломастеры, булавки.

Инструкция: участники (и ведущий) прикрепляют на грудь карточку с именем (псевдонимом), которым его будут называть все остальные члены группы, после чего

каждый по кругу представляется и рассказывает, почему он хочет, чтобы его называли так.

Примечание для ведущего: сделать акцент на том, что каждый участник может выбрать себе псевдоним - имя, которое он всегда хотел носить, имя сказочного персонажа (Золушка, Василиса Прекрасная), прозвище, которым его называют близкие и т.п. По ходу упражнения ведущий вводит *правило имени* и *правило обращения на ты*.

2) Выяснение ожиданий и опасений участников группы

Участники высказывают свои ожидания и опасения от предстоящей работы, совместно с ведущим формулируются групповые цели тренинга.

3) Принятие правил работы в группе

Ведущий предлагает правила работы в группе, каждое правило обсуждается группой 1-2 мин. и записывается на листе ватмана:

➤ *правило присутствия* (каждый участник должен присутствовать на тренинге все время работы, любые изменения состава группы должны происходить с ее разрешения);

➤ *правило активности* (участники выполняют все упражнения, после выполнения можно высказать свое негативное отношение к нему, рассказать, что было неприятно, страшно и т.п.);

➤ *правило «здесь и сейчас»* (важно обсуждать то, что происходит здесь и сейчас, тогда члены группы смогут помочь другим, т.к. они сами являются участниками происходящего);

➤ *правило конфиденциальности* (все, что члены группы узнают друг о друге остается в пределах тренинговой комнаты);

➤ *правило «стоп»* (если ситуация станет опасной для участника, он сам или

ведущий группы могут сказать «стоп», и группа остановиться);

➤ *правило домашнего задания* (каждый из участников будет выполнять домашние задания и вести дневник, для того, чтобы отслеживать изменения, свои чувства и т.п.).

2 этап Упражнения на групповое сплочение

4) Упражнение Зеркало

Цель: помочь участникам группы осознать и сформулировать для себя свои личностные проблемы и показать, что они не одиноки в своих переживаниях.

Материалы: листы бумаги, ручки или фломастеры.

Инструкция: Участникам даются листы бумаги и задание - на одной половине листа

написать продолжение фразы: «Мне нравится быть родителем, потому что...», - а на другой:

«Мне не нравится быть родителем, потому что...». После этого участники несколько минут читают то, что написали другие и находят тех, чьи проблемы наиболее близки и созвучны их собственным.

Обсуждение:

- что Вы чувствовали во время выполнения упражнения?
- о чем было легче писать?
- чего больше в восприятии родительской роли?
- много ли было сходного в списках?
- какие радости или проблемы показались неожиданными?
- как можно было бы решить проблемы?
- что будет, если эти проблемы удастся решить?

Совет ведущему: во время обсуждения можно фиксировать результаты на доске или листе ватмана, важно показать, что участников многое объединяет, а во время дискуссии увидеть новые пути решения проблем.

3 этап Упражнения на рефлексии

5) Упражнение Нравится - не нравится

Цель: способствовать осознанию родителями своего восприятия ребенка

Ход упражнения: родители заполняют таблицу, в которой перечисляют то, что огорчает их в ребенке и то, что радует в ребенке.

Обсуждение: в обсуждении необходимо обратить внимание на то, какие качества лидируют среди принимаемых, какие - среди отвергаемых (обычно принимаются качества, связанные с взаимоотношениями с людьми, отвергаются - особенности эмоционально-волевой сферы). Также стоит посмотреть, не оказались ли одни и те же качества в разных столбцах (например, самостоятельность), насколько связаны предпочитаемые и отвергаемые качества ребенка (активный - непослушный).

6) Упражнение Принятие

Цель: помочь участникам группы осознать соотношение понятий принятие -

оценочное

(условное) принятие - безоценочное принятие

Материалы: листы бумаги, ручки или фломастеры.

Ход упражнения: Ведущий рассказывает о том, что такое принятие, совместно с группой

находятся причины принятия (непринятия) ребенка. Затем родителям предлагается составить

перечень способов выражения принятия и непринятия. Затем следует информационный блок

«Безоценочное (полное) и оценочное принятие». На втором этапе можно провести работу в

парах. Партнеры поочередно играют роль ребенка и выражают друг другу оценочное и

безоценочное принятие в ответ на какую-то сказанную «ребенком» фразу.

Совет ведущему: на данном этапе в контексте условности-безусловности принятия можно обсудить различия между отцовским и материнским отношением.

Обсуждение:

- что Вы чувствовали во время выполнения упражнения?
- всегда ли возможно принимать ребенка безоценочно?
- в чем основные сложности выражения безоценочного принятия?
- признаки какого отношения легче было находить?
- судя по вашему поведению, каково Ваше восприятие ребенка?

4 этап **Обсуждение итогов работы**

Участники высказывают впечатления о работе и отвечают на вопросы ведущего:

- что было самым интересным на занятии?
- самым полезным?
- что я получил в результате занятия?
- чего я жду от дальнейшей работы?
- какие вопросы возникли у меня после этого занятия?

Домашнее задание

1. Нарисовать рисунок *Моя семья*.
2. Посмотрите, насколько Вы принимаете своего ребенка. До следующего занятия подсчитывайте, сколько раз Вы обратились к ребенку с эмоционально положительными высказываниями, а сколько раз - с эмоционально отрицательными.

ЗАНЯТИЕ 2. Я И МОЙ РЕБЕНОК: ЭФФЕКТИВНОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ (АКТИВНОЕ СЛУШАНИЕ)

Цели занятия: развитие сензитивности к себе и ребенку; выстраивание индивидуальных стратегий взаимодействия с ребенком; знакомство с приемами активного слушания, овладение навыками активного слушания.

1 этап Разминка

1) *Разминка* Приветствие с мячом

Цель: настроиться на работу

Инструкция: бросая мяч друг другу пожелать что-то другим участникам, поприветствовать их

2) *Рефлексия состояния* Мой цвет

Цель: экспресс - диагностика состояния членов группы

Инструкция: участники в круг говорят, какого они сегодня цвета и почему. Ведущий отмечает общий «цвет» группы и проводит разминку либо на концентрацию внимания, либо на снятие напряжения в зависимости от ситуации.

2 этап Обсуждение домашнего задания

3) *Дискуссия по результатам домашнего задания*

Цели: способствовать осознанию участниками своих принципов в отношении к ребенку, закреплению результатов первого занятия, сплочению группы и росту доверия участников друг к другу.

Совет ведущему: во время обсуждения обратить внимание на сложность - легкость реализации принятых решений на практике, эффективные способы преодоления сопротивления, обнаруженные участниками и сделать акцент на позитивных результатах от выполнения домашнего задания. Можно провести демонстрацию рисунков семьи, попросить найти участников общее в рисунках друг друга.

3 этап Обучающие упражнения

4) *Упражнение* Активное слушание

Цели: знакомство с приемами активного слушания, овладение приемами активного слушания.

Материалы: раздаточные материалы с информацией о приемах активного слушания.

Ход упражнения: 1. демонстрационная ролевая игра. Двое добровольцев разыгрывают ситуацию взаимодействия с ребенком, когда ребенок эмоционально переживает какую-то ситуацию (упал и ударился, подрался в песочнице, увидел любимого героя мультфильма по телевизору и т.п.). 2. Информационный блок «активное слушание». 3. Приемы активного слушания (работа с раздаточным материалом). 4. Выработка навыков активного слушания. Для этой цели можно использовать «Вертушку» - каждый участник выступает

попеременно в роли родителя и в роли ребенка. Задача «родителя» слушать рассказ «ребенка» активно. 5. «Преодолимые препятствия» - задача группы определить, что мешает слушать активно и как можно преодолеть эти препятствия. (Подсказка для ведущего: главные помехи активного слушания - это приказы, предостережения и угрозы, нравоучения и проповеди, советы, логические доводы, критика, похвала (в данном контексте она является оценкой), высмеивание, догадки, расследование, сочувствие на словах, отщучивание). 6. Закрепление. Участникам предлагается обсудить в парах тему: «Быть родителем для меня - это...», - в течение пяти минут один участник активно слушает, затем партнеры меняются ролями.

Обсуждение:

что Вы чувствуете?

что показалось Вам наиболее полезным в этом упражнении?

что поможет Вам использовать приемы активного слушания на практике?

Раздаточный материал к упражнению 4. **Приемы активного слушания**

1. Поддакивание

Сопровождаете речь ребенка высказываниями типа: «Да-да», «Угу...», «Правда...». Этот прием работает в том случае, если ребенок сам готов рассказать о случившемся, нужно только ему немного помочь.

2. «Эхо»

Дословно повторяете рассказ ребенка. Можно начать с вводной фразы: «Ты говоришь...», «Как я понимаю...», «Ты считаешь...»

3. Замечания в ходе беседы

В ходе беседы вставляете высказывания типа: «Пора приступить к предмету разговора...», «Мы несколько отвлеклись от темы...», «Давай вернёмся к теме беседы...»

4. Уточнение

Вы просите уточнить отдельные положения высказываний. «Ты не хочешь идти в детский час именно сегодня ...», «Поясни, пожалуйста, что значит...». Уточнение следует отличать от выпрашивания, которое приводит к нарушению контакта с собеседником.

5. Резюме

Вы воспроизводите суть высказываний партнёра в сжатом и обобщённом виде. Можно использовать вводные фразы: «Итак, мы договорились, что...», «Таким образом,...»

6. Отражение чувств

Проговаривание чувств, которые испытывает другой человек. «Мне кажется, ты обиделся». «Ты сильно расстроен». Лучше отражать чувства не в вопросительной, а в утвердительной форме.

7. Логическое следствие

Вы выводите логические следствия из высказываний собеседника. Родители часто хорошо понимают, что скрывается за словами ребенка, например за фразой: «Я сегодня хорошо себя вел», - может скрываться желание пойти вместе с родителями куда-то, куда давно собирались.

5) Упражнение **Невербальное общение**

Цель: информирование о важности невербального компонента общения, основных его составляющих.

Ход упражнения: ведущий рассказывает о необходимости невербального компонента при активном слушании, совместно с группой обсуждает раздаточный материал «Невербальное общение», участники в парах отработывают некоторые его закономерности (дистанции и позиции в общении, визуальный контакт)

Раздаточный материал к упражнению 5. **Дистанция в общении**

Интимная (от 0 до 45 см.) - общение самых близких людей

Личная (от 45 до 120 см.) - общение с хорошо знакомыми людьми и друзьями

Социальная (от 120 до 400 см.) - предпочтительна при общении с чужими людьми и при официальном общении

Публичная (от 4 до 7,5 м) - при выступлении перед различными аудиториями

Взгляд и визуальный контакт

Взгляд связан с процессом формирования высказывания. Когда человек только формирует мысль, он чаще всего смотрит в сторону («в пространство»), когда мысль полностью готова, - на собеседника. Если речь идёт о сложных вещах или собеседники по-разному смотрят на дело, на собеседника смотрят меньше, когда трудность преодолевается, - больше.

Тот, кто говорит, меньше смотрит на партнёра, слушающий - больше.

Визуальный контакт свидетельствует о расположенности к общению. Если на нас смотрят мало, то значит к словам или нашим поступкам относятся плохо или без интереса. Если слишком много, то это либо хорошее к нам отношение, согласие, либо род вызова нам.

Позиции в общении

«**Пристройка сверху**» - выпрямленная поза с подбородком, параллельным земле, с жёстким немигающим взглядом (или при полном отсутствии контакта глаз), медленная речь с выдержанными паузами, навязывание собеседнику определённой дистанции.

«**Пристройка снизу**» - приниженная поза, постоянное движение глаз снизу вверх, быстрый темп речи, предоставление инициативы партнёру.

«**Пристройка на равных**» - уравнивание громкости и темпа речи, установление симметричного рисунка обмена взглядами.

6) Упражнение **Ванька-встанька**

Цель: прочувствовать важность прикосновений, невербалики, активизировать это-состояние Ребенок

Ход упражнения: участники становятся в круг, достаточно близко друг к другу. Один из участников находится в центре круга. Не отрывая ступней от пола, он «падает» на руки других участников, после чего его плавно покачивают внутри круга.

Обсуждение направлено на анализ испытанных чувств.

4 этап **Обсуждение занятия**

Обсуждение занятия проводится по обычной схеме (см.

Занятие 1) *Домашнее задание*

1. Попробуйте провести один день без слов критики или упреков в адрес ребенка.
Замените их фразами одобрения.
2. Старайтесь, как можно чаще обнимать ребенка. Заведите правило: обнимать ребенка не менее восьми раз в течение дня.
3. Тренируйтесь в овладении приемами активного слушания. Обо всех удачных и неудачных попытках делайте пометки в *дневнике*.

4. Письмо-сочинение о моем ребенке.

Вспомните о ком -нибудь, кого не видели с тех пор как стали родителем (ваш студенческий друг или далеко живущий родственник) Напишите, пожалуйста письмо - сочинение о своем ребенке этому человеку. В нем опишите своего ребенка как можно подробнее. В чем ребенок особенно succeeds? Что для него (нее) трудно? Как ребенок относится к вам, своим друзьям? Чем любит заниматься? Насколько ребенок нуждается в уединении или общении? Каковы его творческие возможности? Как ребенок справляется с огорчениями? Как выражает свою привязанность, злость? Как добивается помощи? Каковы потребности сына или дочери в порядке, в самостоятельности? Чем ребенок отличается от вас в том же возрасте? Письмо пишется в свободной форме.

ЗАНЯТИЕ 3.

Я И МОЙ РЕБЕНОК: ЭФФЕКТИВНОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ (РАЗВИТИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ)

Цели занятия: развитие сензитивности к себе и ребенку; выстраивание взаимодействия с ребенком; приобретение навыка различения зоны актуального и зоны ближайшего развития ребенка.

1 этап **Разминка**

1) *Рефлексия состояния* + разминка **Животное**

Инструкция: каждый участник представляет себя каким-то животным, невербально показывает его (др. члены группы отгадывают), затем - объясняет, почему он чувствует себя именно так.

После рефлексии ведущий называет тему занятия и рассказывает, о чем пойдет речь.

2 этап **Упражнения на повышение групповой сплоченности**

2) *Упражнение Тандем*

Цель: развитие внимательности и взаимопонимания между членами группы.

Инструкция: упражнение выполняется в парах. Не договариваясь, партнеры должны выбрасывать одинаковое количество пальцев. В результате определяется победитель - пара, выполнившая задание максимальное количество раз подряд.

Обсуждение: в результате (что помогало, что мешало понимать друг друга) выйти на проблему взаимопонимания с близкими людьми и вопрос о том, что в обычной жизни помогает понимать другого человека, даже угадывать его желания и действия.

3 этап **Обсуждение домашнего задания**

3) *Дискуссия по результатам домашнего задания.*

Совет ведущему: В обсуждении акцент сделать на успехи родителей в овладении навыками активного слушания. Родители по желанию могут зачитать отрывки из своих дневников. Обсудить основные трудности и еще раз проговорить способы их преодоления.

4 этап **Упражнения на приобретение навыка**

4) *Упражнение Сделаем вместе - сделай сам*

Цели: информирование родителей о зоне актуального и зоне ближайшего развития, выработка умения различать данные зоны

Ход упражнения: 1. Дискуссия на тему, когда ребенку необходима помощь, а когда он может справиться сам. 2. Информационный блок «Зоны развития» (ведущий рассказывает о понятиях, введенных Л.С. Выготским - зоне ближайшего и зоне актуального развития). 3. «Список дел» - родители составляют перечни тех дел, которые их дети могут делать самостоятельно, и в которые им лучше не вмешиваться, и тех дел, в которых помощь родителей необходима. 4. «Внешние средства» - родители в малых группах придумывают какие-то внешние средства (картинки, списки дел и т.п.), которые могут помочь детям стать более самостоятельными. 5. Обсуждение проблемы «Прожить

жизнь за своих детей».

Обсуждение:

- как Вы сможете использовать полученную информацию в реальной жизни?
- что Вы будете делать уже сегодня?
- какие чувства Вы испытываете, понимая, что в каких-то случаях чрезмерно заботитесь о своем ребенке?
- какой перечень дел составлять было легче?

5) Упражнение Поощрения - наказания

Цель: осознание особенностей использования поощрения и наказания в своей воспитательной практике.

Ход упражнения: родители в малых группах составляют перечень самых важных поощрений и самых страшных наказаний, причем делают это с двух позиций – позиции родителя и позиции ребенка.

Совет ведущему: можно дополнить упражнение информационным блоком о результатах исследований, полученных бихевиористами (например, что поощрение - всегда более действенный способ подкрепления, чем наказание; наказание как лишение каких-то благ - просмотра мультфильмов, прогулки - один из наиболее эффективных способов наказания).

Обсуждение: участники обмениваются чувствами и мыслями относительно затронутой проблемы.

5 этап Обсуждение занятия

Обсуждение занятия проводится по обычной схеме (см.

Занятие 1). **Домашнее задание:**

1. Посмотрите, есть ли у Вас какие-нибудь столкновения с ребенком по поводу дел, которые, как Вам кажется, он мог бы делать сам? Попробуйте несколько дней делать эти дела вместе с ребенком, посмотрите, что получится.
2. Найдите внешние средства для каждого дела из задания 1 и начните их использовать.
3. Фиксируйте в своем дневнике поощрения и наказания, которые Вы будете использовать до следующего занятия.
- 4.

ЗАНЯТИЕ 4

«Я РОДИТЕЛЬ: ЧУВСТВА»

Цель: рефлексия чувств по поводу собственной родительской роли; сближение образов я - реального и я - идеального; овладение навыком использования я - высказываний для сообщения о своих чувствах.

1 этап Разминка

Упражнение «Приветствие»

Участникам тренинга предлагается продолжить фразу, обращаясь к каждому члену группы: «Привет, (имя), сегодня замечательный день, потому, что...».

2 этап Упражнения на повышение групповой сплоченности

Упражнение «Чудо-дерево»

Цели: знакомство участников, разрядка обстановки.

Инструкция. Педагог-психолог и родители встают в круг. Каждому участнику предлагается выбрать листик того цвета, который у него ассоциируется с его семьей, написать на нем свое имя (или имя и отчество, если как участник хочет, чтобы к нему так обращались) и прикрепить на дерево. Прикрепляя листик на дерево, каждый участник называет свое имя (имя, отчество) и цвет, например: «Меня зовут Таня, мой цвет - желтый. Он похож на ... (называет, на что он похож) в моей семье». Каждый участник практикума высказывается о своем выборе.

После выполнения упражнения педагог-психолог делает вывод:

«Посмотрите, какое разноцветное дерево у нас получилось. На нем можно увидеть листья разного цвета: желтого, красного, коричневого, зеленого. Все листья разные. Точно так же и семьи - все разные. Одинаковых семей быть не может. У каждой семьи бывает разное настроение (веселое, грустное, спокойное), как и у нашего "Чудо-дерева"».

3 этап Обсуждение домашнего задания

Дискуссия по результатам домашнего задания.

Совет ведущему: В обсуждении акцент сделать на успехи родителей в овладении навыками активного слушания. Родители по желанию могут зачитать отрывки из своих дневников. Обсудить основные трудности и еще раз проговорить способы их преодоления.

Практикум

Быть эффективным родителем не так-то просто, ведь для этого приходится в первую очередь работать над собой. Приходя домой, мы все становимся такими, какие мы есть со всеми достоинствами и недостатками. Но если мы хотим избежать ошибок в воспитании, необходимо даже дома контролировать свои эмоции и высказывания.

Представим простую ситуацию. Вы пришли домой с работы. После тяжелого трудового дня Вам хочется отдохнуть. Вчера Вы весь вечер убрали дом, но сегодня Вы наблюдаете картину полного беспорядка на кухне. Ваш

ребенок не счел за труд убрать за собой. Вы раздражены. Как Вы поступите? Что скажете?

Практический опыт американских специалистов (в частности Т. Гордона) позволяет нам проанализировать типичные высказывания родителей и реакцию детей на эти высказывания.

Первая группа – посылание сообщений в виде «готового решения»

1. Приказ, команда. «Ты все уберешь!»

Ребенок: сопротивление, нежелание выполнять указание.

2. Предупреждение, угроза, предостережение. «Если не уберешь, пожалеешь!»

Ребенок: враждебность.

3. Уговаривание, призыв, мольба, морализирование. «Всегда убирай за собой»

Ребенок: чувство «приниженности».

4. Советы, предложения, решения. «Разве ты не можешь прибрать за собой посуду?»

Ребенок: «Моим решениям не доверяют. Нужды родителей важнее, чем мои».

Вторая группа – посылание «принижающих» сообщений.

1. Осуждение, критика, порицание «Ты неряха!».

2. Высмеивание, обзывание, пристыживание «Ты дрянь. Тебе должно быть стыдно!».

3. Интерпретация, диагноз, психоанализ «Ты просто хочешь любым способом привлечь к себе внимание».

4. Обучение, инструктирование «Хорошие сыновья всегда помогают маме».

Эффекты «принижающих» сообщений: чувство вины; **сопротивление**; эффект бумеранга («Ты и сама не всегда убираешь за собой»); чувство несправедливости; чувство, что родители не любят («Я не убрал за собой, сделал плохо, меня не любят»); понижение самооценки; чувства самоуважения.

Какой **выход**?

Я - сообщения.

Когда вы говорите о своих чувствах ребенку, говорите от первого лица. Говорите о себе, о своем переживании, а не о нем, не о его поведении.

Вернемся к нашей ситуации «Мне очень неприятно, что мои усилия по наведению порядка никем не поддерживаются» вместо «Ты неряха, ты мне совсем не помогаешь!».

В Я-сообщении всегда присутствуют личные местоимения. В отличие от Ты-сообщений, в ответ на которые ребенок Ребенок: оказывает **сопротивление**, дерзит, оговаривается. Ведь практически каждое Ты — сообщение несет угрозу, обвинение, критику.

Для чего нужны **Я-сообщения**?

1. Они позволяют родителям выразить свои негативные чувства и при этом не обидеть ребенка, не унижить его.

2. «Я-сообщение» позволяет детям ближе узнать своих родителей, воспринимать их **чувства**, оказывать сопереживание. Ведь очень часто мы скрываем чувства от своих детей, потому что боимся утратить свой авторитет.
3. Открытость родителей приводит к тому, что и дети не боятся поделиться своими чувствами с родителями.
4. Высказывая **чувства**, не приказывая, не предлагая готовых выходов, мы позволяем детям самим принимать решение.

4 этап **Упражнения на приобретение навыка**

Упражнение «Построение Я-сообщений».

Возможные ошибки.

Построение **Я-сообщения** подчиняется правилу: «Я испытываю такое-то чувство, когда происходит то или иное действие»

Ошибки:

1. Начав с Я-сообщения, переход к Ты-сообщению «Я очень огорчена, что ты такой неряха!»
Как избежать? – безличные предложения. «Мне не нравится, когда дети садятся за стол не помыв руки».
2. Подмена реальных чувств менее сильными. «Мне не нравится, когда ты кидаешься камнями» — слабое чувство. «Я до смерти напугана, когда ты кидаешь камни в других!» — сильное чувство.
3. Использование Я-сообщений только в негативных ситуациях и для передачи только негативных чувств.
4. Выражение гнева. «Я рассержен» — для ребенка звучит «Я рассержен на тебя!», то есть «Ты заставил меня рассердиться!» А это уже **Ты-сообщение**.

Ситуации для самостоятельного построения Я-сообщений.

Участникам предлагается, прочитав ситуацию и Ты-сообщение к этой ситуации, предложить вариант Я-сообщения.

Ситуация: Дети шумят около ТВ: какую передачу смотреть.

Ты-сообщение: «Прекратите шуметь и выключите сейчас же ТВ!»

Ситуация: Дочь приходит в 1.30 вместо 12:00, как договорились. Родители очень беспокоились, думая, что с ней что-то случилось. Родители почувствовали облегчение, когда она вернулась.

Ты-сообщение: «Я вижу, тебе нельзя доверять. Я очень рассержена на тебя. Ты будешь проучена!»

Ситуация: Учитель прислал домой записку о том, что 11-летний ребенок громко болтал на уроке.

Ты-сообщение: «Подойди и объясни, почему ты заставляешь нас краснеть из-за твоего дрянного языка».

Ситуация: Мать приходит домой и видит, что в комнате все вверх дном, а она просила детей соблюдать чистоту, т.к. будут гости.

Ты-сообщение: «Надеюсь, вы хорошо повеселились за мой счет».

Ситуация: Отец возмущен грязными ногами дочери.

Ты-сообщение: «Моешь ли ты когда-нибудь ноги, как все люди? Иди в душ!»

Ситуация: Отец хочет читать газету. Ребенок лезет к нему на колени. Отец раздражен.

Ты-сообщение: Никогда не мешай, когда кто-то читает.

Ситуация: Мать пылесосит. Ребенок выдергивает шнур из розетки. Мать раздражена, торопится.

Ты-сообщение: Ты несносный!

Ситуация: Ребенок садится за стол с грязными руками и лицом.

Ты-сообщение: Ты как маленький, а не взрослый и самостоятельный мальчик.

Ситуация: Девочка забыла придти домой в назначенное время. Поэтому мать не смогла пойти с ней в магазин купить обувь.

Ты-сообщение: Тебе должно быть стыдно! После того, как мы договорились, ты являешься не вовремя.

Ситуация: Ребенок обещал помочь сделать что-то к приходу гостей. Остался час, а работа не начата.

Ты-сообщение: Ты болтался весь день и ничего не сделал. Как можно быть таким невнимательным и безответственным?

Упражнение «Всегда, иногда, никогда» - 10 мин

Ход упражнения: участники сначала индивидуально, затем в малых группах, затем всей группой совместно решают, что идеальный родитель делает всегда, что он делает иногда, а чего он не делает никогда (можно ограничить перечень пятью пунктами для каждого случая). После презентации образов идеального родителя участники определяют, насколько их собственное родительское отношение соответствует идеальному.

Совет ведущему: можно совместить данное упражнение с рисованием портрета идеального родителя, а также обсудить образы идеальной матери и идеального отца по отдельности.

Обсуждение: ведущему необходимо вовлечь участников в дискуссию о том, действительно ли необходимо стремиться к достижению образа идеального родителя, насколько он является жизнеспособным.

Релаксация «Погружение в детство» - 10 мин

Сядьте поудобнее, ноги поставьте на пол, так, чтобы они хорошо чувствовали опору, спиной обопритесь на спинку стула. Закройте глаза, прислушайтесь к своему дыханию, оно ровное и спокойное. Почувствуйте тяжесть в руках, в ногах. Поток времени уносит вас в детство, в то время, когда вы были маленькими. Представьте теплый весенний день, вам 5, 6 или 7 лет, представьте себя в том возрасте в котором вы лучше себя помните. Вы идете по улице и рядом с вами близкий человек, посмотрите, кто это, вы берете его за руку

и чувствуете его теплую надежную руку. Затем вы отпускаете его и убегаете весело вперед, но не далеко, ждете своего близкого человека и снова берете его за руку. Вдруг вы слышите смех, поднимаете голову и видите, что держите за руку совсем другого, незнакомого вам человека. Вы оборачиваетесь и видите, что ваш близкий человек стоит сзади и улыбается. Вы бежите к нему и снова вместе за руку идете дальше и вместе смеетесь над тем, что произошло. А сейчас пришло время вернуться обратно в эту комнату, и когда вы будете готовы, вы откроете глаза.

Психогимнастическое упражнение.

Участники бросают друг другу мяч со словами «Мне кажется, в детстве ты была (мечтала)». В ответ каждый может согласиться или нет, сказав «Да», «Нет» или «Я такого не помню».

- «Я, думаю, в детстве ты мечтала стать принцессой»

Ритуал завершения – 5 мин

Упражнение «Тепло наших сердец»

Цели: прощание участников, сохранение позитивного настроения

Инструкция: участники прикладывают руку к сердцу, берут часть своего тепла, протягивают руки вкруг и смыкают их, представляют, что в центре возникло теплое и яркое светило, затем берут пригоршню этого света и помещают себе в сердце.

5 этап: Обсуждение занятия

ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ

Задание первое.

Выберите из ответов родителей тот, который больше всего отвечает «Я-сообщению». (Ответы вы найдете в конце этого урока).

Ситуация 1. Вы который раз зовете дочь садиться за стол. Она отвечает: «Сейчас», — и продолжает заниматься своими делами. Вы начали сердиться. Ваши слова:

1. Да сколько же раз тебе надо говорить!
2. Я начинаю сердиться, когда приходится повторять одно и то же.
3. Меня сердит, когда ты не слушаешься.

Ситуация 2. У вас важный разговор с другом. Ребенок то и дело его прерывает. Ваши слова:

1. Мне трудно беседовать, когда меня прерывают.
2. Не мешай разговаривать.
3. Ты не можешь заняться чем-нибудь другим, пока я разговариваю?

Ситуация 3. Вы приходите домой усталая. У вашего сына-подростка друзья, музыка и веселье. На столе — следы их чаепития. Вы испытываете смешанное

чувство раздражения и обиды («Хоть бы обо мне подумал!»). Ваши слова:

1. Тебе не приходит в голову, что я могу быть усталой?!
2. Уберите за собой посуду.
3. Меня обижает и сердит, когда я прихожу усталая и застаю дома беспорядок.

Задание второе.

Вы, наверное, уже догадываетесь, что в качестве еще одного задания я предложу вам использовать «Я-сообщения» в разговорах с вашим ребенком. Успех обязательно придет к вам вслед за опытом. Напоминаю: сначала определите, у кого сейчас проблема; действительно ли она у вас? Вас переполнило чувство? Тогда назовите его самому себе. Теперь скажите о нем ребенку.

ЗАНЯТИЕ 5.

КОНФЛИКТЫ И ТРУДНЫЕ СИТУАЦИИ

Цели занятия: определение способов разрешения конфликтных ситуаций; выработка алгоритма поведения в трудной или конфликтной ситуации в соответствии с методом беспроектного решения конфликта (по Т. Гордону).

1 этап **Разминка**

1) *Рефлексия состояния + разминка* **Растение**

Инструкция: каждый участник представляет себя каким-то растением и рисует изображение этого растения, поясняя свой выбор.

После рефлексии ведущий называет тему занятия и рассказывает, о чем пойдет речь.

2 этап **Обсуждение домашнего задания**

2) Родители обсуждают результаты использования я-высказываний в общении с ребенком, совместно ищут пути выхода из трудных ситуаций.

3 этап **Упражнения на повышение групповой сплоченности**

3) *Упражнение* **Узкий мостик**

Цель: анализ стратегий поведения в конфликтных ситуациях

Инструкция: выполняется в парах. Участники должны разойтись на «узком мостике» над пропастью, в тумане. Каждая пара начинает идти по мосту, только столкнувшись, замечает друг друга. Каждая пара разыгрывает ситуацию, остальные члены группы наблюдают.

Обсуждение:

➤ что Вы заметили в своем поведении, поведении партнера, других участников?

➤ какие чувства испытывали?

➤ что обычно происходит, когда Вы попадаете в конфликтную ситуацию?

➤ как Вы поступаете в обычной жизни, столкнувшись с препятствием, какие привычные

➤ способы поведения используете?

Совет ведущему: упражнение носит и диагностический смысл. Необходимо обсудить стратегии выхода из конфликтных и затруднительных ситуаций («проиграл - проиграл», «выиграл - проиграл» и «выиграл - выиграл»).

4 этап **Упражнения на выработку навыка**

4) *Упражнение* **Выигрывают оба**

Ход упражнения: ведущий знакомит группу с методом беспроектного решения конфликтов, который включает в себя следующие этапы: прояснение конфликтной ситуации, сбор предложений, оценка предложений и выбор наиболее приемлемого, детализация решения, выполнение решения, проверка.

Относительно каждого шага совместно с группой определяется, что можно сделать и какие уже имеющиеся навыки можно для этого использовать.

Обсуждение: участники обсуждают эффективность подобного способа решения конфликта, пытаются найти и преодолеть препятствия и барьеры, которые мешают разрешать конфликты именно таким способом.

5) Упражнение **Конфликты**

Ход упражнения: для отработки навыка конструктивного решения конфликта можно использовать метод психодрамы, когда родители в парах разыгрывают конфликтные ситуации и пытаются найти их конструктивное решение.

5 этап **Обсуждение занятия**

Обсуждение занятия проводится по обычной схеме (см. Занятие 1).

Домашнее задание:

Все возникающие конфликты (не только в отношениях с ребенком, но и на работе, друг с другом и т.п.) пытайтесь разрешать конструктивно, о результатах делайте пометки в дневнике.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 661131406992472463403399306529426389103633061490

Владелец Бакланова Елена Станиславовна

Действителен с 11.02.2025 по 11.02.2026