**Тема «Родительская эффективность».**

**Цель:** повышение уверенности родителей в том, что они могут до­стичь позитивных изменений в отношениях с детьми.

**Оборудование:**мяч, веревки (длиной 4 метра) по количеству участников, коробки, карточки с заданиями, мультимедийное оборудование, раздаточный материал (приложение), ручки, бумага.

**Ход занятия**

**Упражнение 1. «Знакомство»**

Родителям предлагается закончить предложение «Мой ребёнок…».

Никаких дополнительных инструкций относительно содержания, формы или объема высказывания не дается.

**Мини-лекция**

В большинстве своем родители считают, что не обязательно прикладывать дополнительные усилия, учиться быть своему ребенку близким другом, специально узнавать и глубоко понимать своего собственного ребенка.

Но каждый родитель иногда оказывается в тупике относительно выбора правильного стиля поведения с ребёнком. Большинство родителей переживают время от времени минуты отчаяния, особенно когда управлять ребёнком с позиции власти уже не удаётся, а другим методам наши родители нас не научили…Мир изменился и теперь родителям необходимо учиться договариваться.

Родители, в общем-то, знают и понимают, что нужно, чтобы быть своему ребенку хорошим, но не всегда делают и поступают, как хорошие родители. Некоторые помнят себя детьми и ориентируются на «своего внутреннего ребенка». Хорошие мамы и папы – это люди, которые постоянно развиваются, меняются, двигаются куда–то. Для мамы и папы, если они все–таки хотят стать хорошими родителями и обладать родительской эффективностью, важно научиться видеть за внешними поступками внутренний мир своего ребенка.

Итак, родительская эффективность – явление важное и значимое и для детей, и для самих родителей. И связана она с человеческой личностной эффективностью. Насколько счастливым и зрелым может быть человек, настолько он может быть хорошим родителем и демонстрировать эту самую родительскую эффективность. Не нужно разделять свою жизнь на куски: это мое личное удовольствие, это мой профессиональный успех, а это мое родительское счастье... Важно, чтобы дома звучала музыка и смех, было интересно и тепло, вкусно пахло, всегда царила атмосфера любви, и было хорошо и детям, и родителям.Уметь любить своего ребенка – это уметь быть хорошим родителем и обладать родительской эффективностью не как готовым сложившимся продуктом, а в движении, в процессе.Давайте будем учиться быть счастливыми людьми поодиночке и вместе со своими детьми!

**2. Упражнение«Идеальный родитель».**

Участникам предлагается составить совместный словесный портрет «идеального родителя» (используется метод «мозгового штурма»). Психолог записывает высказывания родителей.Затем на рисунке, где изображены расходящиеся от центра к краям круги («мишень»), участникам предлагается поставить знак, синим фломастером, там, где они, по их мнению, находятся относительно центра круга. Центр символизирует «идеального родителя» со всеми перечисленными выше качествами. В заключении каждому родителю предлагается определить и записать, какие качества (2–3) необходимы родителям для достижения поставленной цели.

**3. Упражнение «Я забочусь …».**

Инструкция: представьте себе всех тех людей, о которых вы должны заботиться, за жизнь и поведение которых чувствуете ответственность. Составьте свой список.

Озвучивание списков. Обсуждение: «Включили ли Вы себя в этот список?»

Многие родители вкладывают много сил и энергии в заботу о людях и с готовностью распространяют эту заботу на кого угодно, за исключением самих себя. Разве не очевидно, что это является непосильной ношей для внутреннего «Я» любого человека?Можно сказать, что у нас есть еще один ребенок, которому мы уделяли мало внимания. Этот ребенок – ваше собственное внутреннее «Я». Не кажется ли вам, что в каком-то смысле вы похожи на мачеху из сказки, ведь вы обращаетесь с вашим внутреннем ребенком как с Золушкой?·  Какие чувства вызывают у вас следующие утверждения?

Я имею право:

– побыть в одиночестве;

– на уважительное обращение;

–свободно распоряжаться своим временим.

Кто несет ответственность за то, чтобы я обладал(а) этими правами? Примерьте на себя также идею: «Я должен(на) предоставить эти права своему внутреннему Я».Нужно, чтобы вы вернули самих себя – ваши нужды, потребности и переживания – в ситуацию общения с ребенком. Для этого надо научиться думать и говорить на языке вашего внутреннего «Я», т. е. на языке положительных Я–высказываний.

**4. Упражнение «Я**–**высказывание».**

Инструкция: прямо сейчас сформулируйте несколько я–мыслей. Закончите каждое из предложений тремя различными способами, просто для того, чтобы почувствовать вызываемые ими ощущения:

\*  Я чувствую себя…возбужденным (преисполненным надежды, озадаченным, голодным, раздосадованным).

\*  Я хочу…(иметь больше друзей, отдохнуть, уважительного отношения к себе).

\*  Я собираюсь… (пойти спать, поехать на отдых, заботиться о себе).

Возьмите за правило каждый день на следующей неделе составлять и произносить вслух, по крайней мере, по три таких предложения: я чувствую, я люблю, я хочу.

В ситуации общения с ребенком старайтесь ориентироваться на собственные ощущения. Ваш внутренний сигнальщик подскажет, что вам сказать и что сделать. Психолог дает понятие о приемах и способах выражения взрослыми своих чувств и эмоций посредством языков «Я–высказывание» и «Ты–высказывание».

«Ты–высказывание» содержит в себе негативную оценку другого человека, часто обвинение, что вызывает сопротивление и протест («Прекрати разговаривать!», «Немедленно уберись в комнате!»). «Я–высказывание» – это сообщение о ваших чувствах, оно редко вызывает протест, потому что не содержит обвинения.

**5. Упражнение«Я**–**высказывание», «Ты**–**высказывание»**

Психолог раздаёт родителям карточки. На одних написано «Я–высказывание, на других «Ты–высказывание».Психолог озвучивает проблему, родители подбирают соответствующие высказывания. После идёт обсуждение

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Проблема | Ты – сообщение(слово обостряет, обижает, ранит) | Я – сообщение(слово смягчает, щадит, оберегает) |
| 1.У ребенка замечание (двойка) в дневнике | Ты – бездельник!Вечно ты меня расстраиваешь! | Я огорчена.Мне стыдно за твое поведение |
| 2. Ребенок грубо ответил Вам на замечание. | Когда ты научишься разговаривать с родителями? | Мне больно это слышать.Я думаю, что ты просто поторопился. |
| 3. Ребенок садится за стол с грязными руками. | Моешь ли ты когда-нибудь руки, как все люди? Быстро иди и вымой! | Я не могу обедать, когда вижу эту грязь. |
| 4. Ребенок упрашивает взять его в кино, но он не убирал свою комнату несколько дней, что он обещал делать | Ты не заслушиваешь кино!Прекрати разговаривать, а немедленно уберись в комнате! | Я действительно чувствую разочарование от того, что мои слова пошли прахом. Я очень расстроена сейчас по поводу этой комнаты. |
| 5. Ребенок включил музыку слишком громко, это мешает родителям разговаривать. | Ты что, не можешь быть повнимательней к другим?Если не прекратишь эту музыку, я все это выброшу! | Я устала и хочу побыть в тишине |
| 6. 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 безответственным? | Я недовольна тем, что работа даже не начата. Что можно сделать, чтобы ее начать? |
| 7. Девочка не пришла домой в назначенное время, хотя такой договор с родителями был.  | Я вижу, тебе нельзя доверять. Ты будешь наказана на месяц. | Я так переживала, что что**–**то случилось, чуть с ума не сошла. Я разочарована, что ты нарушила договор. |

**6. Упражнение «Когда границы нарушаются»**

Каждому участнику предлагается на полу отметить с помощью веревки свои границы. Участники сами выбирают, какого размера и формы они будут. Затем психолог как бы ненарочно начинает нарушать границы участников разными способами:

1. «Мне кажется, у окна вам будет комфортнее, перейдите к нему ближе».

Психолог молча переходит границы участника, поправляет веревку, выравнивает ее, кладет так, как кажется лучше ему.

2. «Посмотрите, как неровно у вас лежит веревка, могли бы постараться сделать аккуратнее».

3. «Ничего себе, как много пространства занимает ваша граница».

4. «Давайте будем с вами вдвоем на этой территории. Я вижу, что без меня вам трудно».

После этого идет обсуждение чувств участников. Психолог рассказывает, как в жизни родители нарушают границы своих детей. Затем просит поделиться своими мыслями: что важного участники вынесли из этого упражнения, какие выводы сделали.

**7. Упражнение «Охапка обязанностей».**

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

**8. Упражнение «Слушать чувства»**

Дети сообщают взрослым больше, чем просто слова. За словами лежат чувства. Психолог раздаёт родителям карточки с некоторыми типичными детскими «сообщениями».

**–**Прочтите каждое сообщение внимательно, стараясь услышать выраженные в них чувства. Назовите чувство или чувства, которые вы услышали, это может быть одно или несколько чувств **–** назовите все основные чувства, которые вы услышали в данном сообщении.

|  |  |
| --- | --- |
| Ребенок говорит | Ребенок чувствует |
| 1. Я не знаю, что тут неверно. Я не могу понять. Мне проще бросить все это и списать завтра в школе. | а) поставлен в тупикб) разочарованв) желание все бросить |
| 2. Новая учительница задает слишком много на дом. Я никогда не могу все это сделать. | а) чувство затрудненияб) чувствует свое поражение |
| 3. Я хочу носить длинные волосы ‑ это ведь мои волосы? | а) сопротивление вмешательству родителей |
| 4. Почему эта старая карга оставила меня после школы? Ведь я не один болтал.  | а) злость, ненавистьб) чувство несправедливости |
| 5. Я сам могу это сделать. Мне не надо помогать. Я достаточно взрослый, чтобы сделать это сам. | а) чувство компетентностиб) нежелание принимать помощь |
| 6. Уходите, оставьте меня одного. Я не хочу ни с кем разговаривать. Вам наплевать на то, что со мной случится. | а) больб) злостьв) чувствует, что его не любят |
| 7. Одно время у меня хорошо получалось, а сейчас хуже, чем раньше. Я стараюсь, но не получается. И зачем тогда стараться? | а) разочарованиеб) желание все бросить |

**Мини–лекция**

Психолог даёт представлениекатегорий неэффективных сообщений

1. Приказ, директива, команда

Эти сообщения говорят ребенку, что его чувства или нужды неважны; он должен действовать в соответствии с тем, что его родитель чувствует или хочет сделать («Мне не важно, что ты собираешься делать: немедленно иди домой»).

Они вызывают страх перед родительской властью.

2. Предостережение, предупреждение, угроза

Они создают чувство боязни и покорности («Если ты это сделаешь **–** то пожалеешь»).Они могут вызвать сопротивление и враждебность, так же, как и приказания, директивы, команды.Эти сообщения также вызывают у ребенка желание «испытать» родительскую угрозу **–** сделать что-то, что им запрещается, для того, чтобы увидеть, произойдут ли обещанные последствия.

3. Увещевание, морализирование, проповеди

Эти сообщения возлагают на ребенка груз внешнего авторитета, долга обязанности. Дети могут отвечать на все эти «должен», «нужно», «следует» сопротивлением и еще более сильным отстаиванием своей позиции.

4. Советы, готовые решения

Советы часто передают ваше чувство превосходства по отношению к ребенку («Мы с мамой лучше знаем, как надо»). Советы могут привести к тому, что ребенок перестает развивать свои собственные идеи.

5. Нотации, логические аргументы, поучения

Дети обычно ненавидят нотации («Разошелся, а я иди и слушай»).

Иногда дети предпочитают игнорировать факты («Ну и что», «Наплевать», «Со мной это не случится»).

6. Критика, несогласие, порицание

Эти сообщения, пожалуй, более других вызывают у детей чувство неадекватности, неполноценности, тупости, никчемности.Оценки и суждения родителей очень влияют на «образ Я» у ребенка. Как родитель судит о ребенке, так и ребенок будет судить о самом себе.Критика вызывает контркритику («На себя бы посмотрел», «Сами так делаете»).

7. Похвала, согласие

Вопреки распространенному представлению, что похвала всегда хорошо влияет на ребенка, она часто дает негативные эффекты. Позитивная оценка, которая не соответствует образу Я ребенка, может вызвать враждебность («Я ненавижу свои волосы»).Похвала часто воспринимается ребенком как манипуляция **–** как способ мягко заставить ребенка делать то, что хочется родителям («Ты говоришь это только для того, чтобы я хорошо учился»).

Дети иногда обнаруживают, что родители не понимают их, когда хвалят. («Ты бы не сказал это, если бы знал, как я в действительности себя чувствовал»).

8. Обзывание, насмешка, пристыжение

Могут иметь разрушающее влияние на «образ Я». Наиболее частый ответ ребенка на эти сообщения ‑ послать их обратно («Ты сам лентяй»).

9. Интерпретация, анализ, диагноз

Эти сообщения создают у ребенка ощущение, что его «вычислили», что родители знают мотивы его поведения. Этот родительский психоанализ может фрустрировать ребенка, действовать на него угрожающе.

10. Увещевание, симпатизация, утешение, поддержка

Эти сообщения не так помогают, как кажется. Утешение может дать ребенку почувствовать, что его не понимают («Ты бы так не говорила, если бы знала, как я напуган»).Эти сообщения часто могут остановить дальнейшую коммуникацию, т.к. ребенок чувствует, что вы хотите, чтобы он перестал чувствовать то, что он реально чувствует.

11. Вопросы, допытывание

Вопросы могут означать для ребенка, что вы ему не доверяете, подозреваете в чем**–**то, сомневаетесь («Вымыл ты руки, как я сказала?»).

12. Отвлечение, обращение в шутку

Ребенок считает, что он вас не интересует, вы не уважают его чувства, отвергаете его.

**10. Упражнение «Определить неэффективные сообщения»**

Инструкция: прочтите родительские сообщения. Используя приведенный список категорий неэффективных сообщений, объясните, почему это сообщение неэффективно:

1.Дети шумят около телевизора: какую передачу смотреть. «Прекратите шуметь и выключите сейчас же телевизор!» (Готовое решение)

2.Дочь приходит в 23.00 вместо 22.00, как договорились. Родители очень беспокоились, думая, что с ней что**–**то случилось. Родители почувствовали облегчение, когда она вернулась. «Я вижу, тебе нельзя доверять. Я очень рассержена на тебя. Ты будешь наказана на месяц». (Порицание, осуждение

дан выход вторичным чувствам).

3.Учительница написала замечание в дневнике, что ребёнок болтал на уроке. «Подойди и объясни, почему мы должны краснеть из**–**за того, что у тебя рот не закрывается».(Порицание, осуждение).

4.Мать приходит домой и видит, что в комнате все вверх дном, а она просила детей соблюдать чистоту, т.к. будут гости. «Надеюсь, вы хорошо повеселились за мой счет». (Недирективное сообщение)

5.Отец возмущен грязными руками сына. «Моешь ты когда-нибудь руки, как все люди?»(Недирективное сообщение, порицание, осуждение)

6.Мать злится на ребенка за то, что позавтракав, он не убрал посуду на место. Когда ребенок уже выходит, мать говорит ему вслед: «Я очень недовольна тобой сегодня утром, ты знаешь об этом?»(«Ударить и убежать»)

Напишите соответствующие «Я**–**сообщения» для каждой из указанных выше ситуаций, избегая известные ошибочные варианты.

**12. Упражнение «Идеальный родитель».**

Участникам предлагается вернуться к словесному портрету «идеального родителя», составленного в начале занятия. Психолог предлагает, при желании, дополнить этот список.

Затем на рисунке, где изображены расходящиеся от центра к краям круги («мишень»), участникам предлагается поставить знак, синим фломастером, там, где они, по их мнению, находятся относительно центра круга после участия в занятии. Сравнить свое месторасположение с той точкой, в которой они предполагали оказаться. Далее предлагается обсудить, что способствовало достижению полученного результата, или что не позволило прийти к поставленной цели. Подвести родителей, к выводу, что полученный результат – это продукт осознания своей родительской позиции и адекватная оценка своего родительского опыта.

**13. Упражнение «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?».

Психолог подводит итог:

Мне хотелось бы напомнить вам древнюю китайскую пословицу, которая говорит, что

«Мы можем стать умнее тремя путями:

**–**путем опыта **–** это самый горький путь,

**–**путем подражания – это самый легкий путь,

**–**путем размышления – это самый благородный путь».

Я надеюсь, что благородный путь, который мы избрали сегодня, приведет нас к позитивному взгляду на общение, на ребенка и на себя/

Литература

**DOC]**[Гордон Тренинг эффективного родителя](https://www.google.ru/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwj5pLaIksPLAhVL1ywKHTrRCuYQFggcMAA&url=http%3A%2F%2Fgymnasium12.tyumen-edu.ru%2Fpsix%2FROD%2FGordon.doc&usg=AFQjCNHjClTpTQT_29fAeZuRrXws2-G-Dw)

[Тренинг родительской компетентности - Социальная ...](https://www.google.ru/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=2&ved=0ahUKEwj5pLaIksPLAhVL1ywKHTrRCuYQFggiMAE&url=http%3A%2F%2Fnsportal.ru%2Fnachalnaya-shkola%2Fmaterialy-dlya-roditelei%2F2013%2F02%2F16%2Ftrening-roditelskoy-kompetentnosti-kak&usg=AFQjCNEiJb2xcyrh3OjOiui10xI7LW-AjQ" \t "_blank)