

# Тренинг для родителей

## «Учимся общению с детьми»

Общение необходимо ребенку так же, как и пища. Малыш, который получает полноценное питание и медицинский уход, но лишен общения со взрослым, плохо развивается не только психически, но и физически: он не растет, худеет, теряет интерес к жизни. И если продолжать сравнение с пищей, то можно сказать, что общение может быть не только полезным, но и вредным. Плохая еда отравляет организм, а неправильное общение «отравляет» психику ребенка, эмоциональное благополучие и его психологическое здоровье ставит под удар.

Стиль родительского поведения произвольно «записывается» в психике ребенка. Это происходит очень рано, еще в дошкольном детстве, и, как правило, бессознательно. Став взрослым, человек воспроизводит его как вполне «естественный», ведь он не знает другого. «Со мной никто не возился и нечего вырос», - говорит папа, не замечая, что вырос-то он как раз человеком, который не умеет заниматься и дружить с сыном.

Другая часть родителей более или менее осознает, в чем именно нуждаются их дети, пытаются вести себя по-другому, быстро «срываются», и снова выливают раздражение на ребенка.

### 1. Знакомство (4 минуты)

#### Упражнение «Никто не знает, что я ...»

**Цель:** знакомство участников друг с другом, создание атмосферы доверия в группе. Участники, передавая мяч по кругу, называют свое имя и заканчивают фразу: «Никто не знает, что я ...»



### 2. Упражнение «Когда границы нарушаются»

**Цель:** исследование границ во взаимоотношениях с ребенком, рефлексия собственных способов нарушения границ своих детей.

**Материалы:** веревки (длиной 4 метра) по количеству участников.

Каждому участнику предлагается на полу отметить с помощью веревки свои границы. Участники сами выбирают, какого размера и формы они будут. Затем психолог, как бы не нарочно, 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, какой вы невнимательный, могли бы постараться сделать аккуратнее».

3. «Ничего себе, как много пространства занимает ваша граница. Порядочный человек должен быть скромным».

4. «Давайте будем с вами вдвоем на этой территории. Нам так будет лучше. 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.



## **Подведение итогов**

### **Вопросы для обсуждения**

3. Как вы чувствовали себя во время занятий?
4. Что понравилось, что не понравилось?
5. Что было сложным для вас?
6. Что было для вас важным?
7. Какой опыт вы приобрели?
8. Как новый опыт повлияет на вашу жизнь?

### **3. Упражнение «Какой я родитель?»**

**Цель:** исследование собственных представлений о своем родительском «Я».

#### **Тест-драйв**

На противоположных стенах наклеиваем листочки с надписями «Часто» «Редко».

Родители встают в круг, посередине ставим стул с куклой (ребенок). После заданного вопроса смещаются в центр, или от центра. При ответе «часто» - в центр, при ответе «Редко» - от центра.

Вопросы:

- Часто или редко вы ходите с ребенком в кино?
- Ссоритесь?
- Понимаете друг друга?
- Советуетесь друг с другом?
- Помогаете друг другу?

Пройдя тест-драйв, вы уже можете оценить уровень ваших взаимоотношений с ребенком, что поможет вам при выполнении следующего упражнения.

#### **Первый принцип «Безусловное принятие ребенка».**

**безусловное принятие ребенка – это значит любить его не за то, что он красивый, умный, способный, помощник и так далее, а просто так, просто за то, что он есть.**

### **4. Диагностика.**

Родителям предлагается закрыть глаза и вспомнить сколько раз за предыдущий день они обратились к своему ребенку с эмоционально положительным высказыванием (радостным приветствием, одобрением, поддержкой) и сколько раз – с отрицательным (упреком, замечанием, критикой).

Если количество отрицательных обращений равно или перевешивает число положительных, то с общением у вас не все благополучно.

Причины трудностей ребенка часто бывают спрятаны в сфере его чувств. Тогда практическими действиями – показать, научить, направить – ему не поможешь. В таких случаях лучше всего его послушать.

Следующий принцип - **активное слушание** – это значит «возвращать» ребенку в беседе то, что он поведал, при этом обозначив его чувство. Понять это нам помогут следующие ситуации.

## **5 Проблемные ситуации.**

1. Мама сидит в парке на скамейке, к ней подбегает ее 3-х летний малыш в слезах: «Он отнял мою машинку!».
2. Мама с 5-ти летней дочкой собираются гулять; мама говорит, что нужно одеться потеплее, на улице холодно, но дочка капризничает и не хочет надевать «эту уродскую шапку».

Родителям предлагается высказаться, как бы они поступили, что бы сказали в этих ситуациях. Затем предлагаются правильные фразы:

1. Ты очень огорчен и рассержен на него.
2. Тебе она очень не нравится.

Если вы хотите послушать своего ребенка, обязательно повернитесь к нему лицом. Очень важно, чтобы его и ваши глаза находились на одном уровне. Если ребенок маленький, присядьте около него, можно слегка притянуть ребенка к себе, или придвинуть свой стул к нему поближе.

Если вы беседуете с расстроенным или огорченным ребенком, не следует ему задавать вопросы. Желательно, чтобы ваши ответы звучали в утвердительной форме. Дело в том, что фраза, оформленная как вопрос, не отражает сочувствия. Также в беседе важно «держаться паузу». После каждой вашей реплики лучше помолчать. В вашем ответе также иногда полезно повторить, что, как вы поняли, случилось с ребенком, а потом обозначить его чувство.

## **6 Проигрывание ситуации.**

Родителям предлагается проиграть ситуацию: «Сын говорит отцу: «Не буду больше водиться с Петей».

*(Не хочешь с ним больше дружить, ты на него обиделся).*

Вы меня, уважаемые родители, можете спросить: «А как же быть с нашими чувствами? Мы же тоже люди, мы устаем, сердимся, волнуемся и обижаемся. Нам тоже бывает трудно с детьми. А кто нас будет слушать?» Так вот в таких случаях очень хорошо помогают «Я-сообщения» или «Я-высказывания». Что это такое? Когда вы говорите о своих чувствах ребенку, говорите от первого лица. Сообщите о себе, о своем переживании, а не о нем, не о его поведении. «Я-сообщения» содержат личные местоимения: я, мне, меня.

Схема «Я-высказывания»:

1. Сообщаем о своем чувстве от первого лица («Я расстраиваюсь...»)
2. Говорим о причине негативного чувства, в обобщенной форме (когда дети не убирают за собой игрушки после игры...)
3. Говорим о своем желании, пожелании, действии для ребенка (...я бы хотела, чтобы после игры ты клал все игрушки на свое место»)

### **Ситуации для упражнения**

#### **Ситуация**

#### **Ваше чувство**

#### **«Я-высказывание»**

Ребенок шалил за столом, и, несмотря на предупреждение, пролил чай.

Ребенок собирается в детский сад, надевая грязные брюки. И отказывается надевать другие, чистые.

Вечером предлагаете ребенку убрать за собой игрушки, он отказывается.

Вы входите в комнату (9-й этаж) и видите вашего сына-дошкольника сидящим на подоконнике открытого окна.

Вы ожидаете гостей. Дочь взяла и съела кусок торта, который вы приготовили к торжеству, еще и слизала все «цветочки» с торта.

Вы только что вымыли пол, сын прошел и наследил.

### **7. упражнение «Арифмометр»**

Участники группы сидят по кругу.

«Представим себе, что все мы большой арифмометр. Считает он так: кто-то из нас назовет число, следующий, сидящий рядом (будем двигаться по часовой стрелке), знак арифметического действия («плюс» или «минус»), следующий – снова число и т. д. Числа будут чередоваться со знаками, и любой участник группы, который должен назвать знак, может сказать «равно», и тогда его товарищ, чья очередь говорить, должен будет сказать результат вычислений. Например, я говорю «семь», Лена – «плюс». Катя – «восемь». Юра – «минус», Олег – «два», Зина – «равно», и Таня называет число «тринадцать». Следующий участник, т.е. Наташа, снова называет знак, и счет продолжится».

### **2 упражнение «Беседа»**

Группа садится по кругу. «Для выполнения этого упражнения мы создадим пары. (Тренер может предложить группе объединиться в пары по желанию или же сам составит пары. Если в группе нечетное количество участников, тренер может сам принять участие в упражнении). Пусть каждая пара займет удобное для нее место так, чтобы никому при этом не мешать. Вам дается 6

минут для беседы (тренер может предложить для обсуждения связанные с контекстом группы или нейтральные темы). По моему указанию в ходе беседы мы будем менять положение, не прекращая разговора. Сейчас давайте повернемся друг к другу спиной и начнем беседу».

Участники 1,5 минуты беседуют, сидя спиной друг к другу, по 1,5 минуты – один сидя, другой стоя и наоборот (лицом друг к другу), 1,5 минуты – сидя лицом друг к другу.

Вопросы для обсуждения: В каком положении ведение беседы было наиболее трудным, сложным, а в каком более комфортным?

### **8. упражнение «Приветствие. Построимся»**

Цель: обучение умению распределять роли в команде, сравнивать себя с другим участником по схожим признакам, а также включение участников в работу тренинга.

Время проведения: 15 минут.

Процедура проведения: «Теперь мы посмотрим, насколько Ваши общие черты проявляются у каждого из вас в отдельности!». Задача участников – построиться в одну линию по росту. При этом нельзя разговаривать. Затем задание усложняется – им нужно построиться по дате и месяцу рождения, по длине волос, по отдаленности места проживания от колледжа, по цветам радуги в их одежде.

Рефлексия: Трудно ли Вам было выполнять это упражнение? Почему? Какую роль Вы избрали для себя? Какая стратегия выполнения была наиболее эффективна?

### **10 упражнение «Приветствие. Портрет товарища»**

Упражнение проводится в парах. Деление на пары осуществляется по жребью (по желанию членов группы или с определенным умыслом самого тренера).

Участники становятся спиной друг другу и по очереди описывают прическу, одежду и лицо своего партнера. Потом описания сравниваются с оригиналом и делается вывод о том, насколько участник был точен.