

## **Программа тренинговых занятий для родителей, направленных на гармонизацию детско-родительских отношений.**

Семья и школа. От согласованности их действий, взаимопонимания между этими социальными институтами, во многом зависит эффективность процесса воспитания и взросления ребенка, становление социализированной, способной к самоопределению личности. Роль родителей в становлении личности ребенка можно определить, как ведущую и приоритетную. Семья—мощное средство воспитания, с кем не может конкурировать ни один другой институт общества. То, каким вырастет ребенок, во многом определяется его положением в системе семейных отношений. А это положение зависит от типа воспитания, предпочитаемого в семье.

Подростковый период развития ребенка – последняя возможность повлиять на формирование его личности, характера. Именно в это время происходит формирование собственного образа «Я». Образ «Я» определяет социальную адаптацию личности подростка, является регулятором его поведения и деятельности. Как показывают многочисленные исследования, наличие позитивной Я-концепции в этом возрасте, самоуважение является необходимым условием социальной адаптации.

Безусловно, семья является главным «барьером», преграждающим дорогу к формированию различных видов девиаций, но, к сожалению, не всегда может с успехом решить эту проблему. Реакцией на неудовлетворение основных потребностей со стороны самого подростка может быть употребление алкоголя и наркотиков, правонарушения, открытая агрессия против родителей, аутоагрессия. Родителям, в свою очередь, очень сложно принять и понять такого подростка. Поэтому в семьях нередко детско-родительские конфликты. Нарушенные взаимоотношения с родителями могут стать источником психологической травматизации подростков, что в свою очередь может привести к развитию у них кризисного состояния и даже суицидальных тенденций. Искреннее, открытое, уважительное общение – самое ценное, что может быть в отношениях родителей с подростком.

Поэтому в предлагаемом цикле занятий для родителей акцент делается на создании условий для эффективного взаимодействия с подростками.

### ***«Психологическая поддержка».***

**Психологическая поддержка** - это тот способ общения, который способен улучшить взаимоотношения между детьми и взрослыми. Это процесс, в котором взрослый **сосредоточивается на позитивных сторонах и преимуществах ребенка**, и это позволяет ребенку укрепить самооценку, поверить в себя и свои способности, избежать ошибок; пережить неудачи. При недостатке или отсутствии адекватной поддержки ребенок испытывает разочарование и склонен к различным проступкам.

Для того чтобы научиться поддерживать ребенка, Вам, возможно, придется изменить привычный стиль общения и взаимодействия с ним. Вместо того чтобы обращать внимание, прежде всего на ошибки и плохое поведение ребенка, придется **сосредоточиться на позитивной стороне его поступков и поощрении того, что он делает.**

**Поддерживать ребенка** - значит верить в него. Поддерживать можно вербально (с помощью слов) и невербально (с помощью жестов, мимики, интонаций). Вы сообщаете ребенку, что верите в его силы и способности. Вы должны показать ребенку, что он является важным членом семьи и значит для нее больше, чем все связанные с ним проблемы. Важно помнить, что **ребенок нуждается в поддержке не только тогда, когда ему плохо, но и тогда, когда ему хорошо.**

Для того чтобы показать веру в ребенка, Вы должны иметь мужество и желание сделать следующее:

- забыть о прошлых неудачах ребенка;
- помочь ребенку обрести уверенность в том, что он справится с данной задачей;
- позволить ребенку начать с нуля, опираясь на то, что взрослые верят в него, в его способность достичь успеха;
- помнить о прошлых удачах и возвращаться к ним, а не к ошибкам.

Итак, для того, **чтобы поддержать ребенка, необходимо** следующее.

1. Опирайтесь на сильные стороны ребенка.
2. Избегать подчеркивания промахов ребенка.
3. Показывать, что вы удовлетворены ребенком.
4. Уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к ребенку.
5. Уметь помочь ребенку разбить большие задания на более мелкие, такие, с которыми он может справиться.
6. Проводить больше времени с ребенком.
7. Внести юмор во взаимоотношения с ребенком.
8. Знать обо всех попытках ребенка справиться с заданием.
9. Уметь взаимодействовать с ребенком.
10. Позволить ребенку самому решать проблемы там, где это возможно.
11. Избегать дисциплинарных поощрений и наказаний.
12. Принимать индивидуальность ребенка.
13. Проявлять веру в ребенка, эмпатию к нему.
14. Демонстрировать оптимизм.

Взрослые *часто путают поддержку с похвалой и наградой.* Похвала может быть, а может и не быть поддержкой. Например, слишком щедрая похвала может показаться

ребенку неискренней. В другом же случае она может поддержать ребенка, опасаясь, что он не соответствует ожиданиям взрослых.

Психологическая поддержка основана на том, чтобы **помочь ребенку почувствовать свою нужность**. Различие между поддержкой и наградой определяется временем и эффектом. Награда обычно выдается ребенку за то, что он сделал что-то очень хорошо, или за какие-то его достижения в определенный период времени. Поддержка в отличие от похвалы может оказываться при любой попытке или небольшом прогрессе.

**Поддерживать можно** вербально (с помощью слов) и не вербально (с помощью жестов, мимики, интонаций).

**Вербальная поддержка осуществляется с помощью:**

- отдельных слов («красиво», «аккуратно», «прекрасно», «здорово», «вперед», «продолжай»);
- высказываний («Я горжусь тобой», «Мне нравится, как ты работаешь», «Это действительно прогресс», «Я рад твоей помощи», «Спасибо», «Все идет прекрасно», «Хорошо, благодарю тебя», «Я рад, что ты в этом участвовал», «Я рад, что ты пробовал это сделать, хотя все получилось вовсе не так, как ты ожидал»);

**Невербальная поддержка осуществляется с помощью:**

- прикосновений (потрепать по плечу; дотронуться до руки; мягко поднять подбородок ребенка; приблизить свое лицо к его лицу; обнять его);
- совместных действий, физического соучастия (сидеть, стоять рядом с ребенком; мягко вести его; играть с ним; слушать его; есть вместе с ним);
- выражения лица (улыбка, подмигивание, кивок, смех).

Когда Вы верите в своего ребенка и поддерживаете его, он сам начинает верить в себя и свои способности; он может пережить неудачи. У Вас всегда есть выбор: лишить ребенка мужества или вселить в него уверенность. Когда Вы выбираете второй вариант, то есть делаете акцент на позитивных сторонах, подкрепляете его инициативу, ребенок чувствует себя принятым и между вами возникают настоящие, близкие отношения.

**Мини-лекция: «Приемы активного слушания»**

Проблема слушания подростка – это прежде всего проблема понимания его. Родителям важно понять, что за каждым поступком и словом ребенка стоит какое-то чувство, которое он пытается выразить таким образом. Умение «видеть» это чувство и умение «отражать» его так, чтобы создавать у ребенка ощущение понимания и не осуждения, а сопереживания, необходимо каждому родителю, так как именно этот навык способствует формированию у подростка ощущения собственной значимости и интересности для родителей, а также готовности к принятию любых своих чувств и

переживаний. Это создает предпосылки для проявления в семье той атмосферы искренности, которая лежит в основе партнерских взаимоотношений.

Умение слушать – навык, необходимый каждому человеку. Это стоит делать во всех ситуациях, когда ребенок расстроен, потерпел неудачу, ему больно, стыдно – то есть, когда у него эмоциональные проблемы. Активное слушание прекрасный способ установить контакт с подростком и дать понять ему, что вы понимаете и принимаете его переживания.

При активном слушании родитель «возвращает» ребенку в разговоре то, что он ему рассказал и обозначает его чувства.

### **Приемы слушания:**

*Пересказ* – изложение своими словами того, что сказал собеседник. Он может более полным в начале, а в дальнейшем более кратким, с выделением наиболее важного. Ключевые слова: «Как я понимаю...», «Другими словами ты считаешь...». Пересказ – это своеобразная обратная связь ребенку: «Я тебя слышу, слушаю и принимаю».

*Уточнение (выяснение)* относится к непосредственному содержанию того, что говорит другой человек. Ключевые фразы: «Может быть расскажешь об этом поподробнее?», «Объясни, пожалуйста, что это значит»? «Ты именно в четверг не хочешь идти в школу?»

*Отражение чувств* – проговаривание чувств, которые испытывает другой человек («Мне кажется ты обижен», «Вероятно ты чувствуешь себя расстроенным»). Лучше называть чувства в утвердительной форме, так как вопрос меньше вызывает сочувствие. Этот прием способствует установлению контакта и повышает желание другого человека рассказывать о себе.

*Резюмирование* используется в продолжительных беседах или переговорах (Итак, мы договорились с тобой, что...») Подведение итогов требует от слушающего внимания и умения кратко излагать свои и чужие мысли.

### **Занятие « Говорим чувствами».**

#### **Цели:**

- Развитие умения давать обратную связь подростку.
- Овладение навыком «Я-высказывания».

#### **Мини лекция «Я – высказывание».**

Существуют две формы обращения к другому человеку: Ты-сообщение и Я-сообщение. Ты-сообщения часто нарушают коммуникацию, так как вызывают у ребенка чувство обиды и горечи, создают впечатление, что прав всегда родитель («Ты всегда оставляешь грязь в комнате», «Ты никогда не выносишь мусор», «Прекрати это делать»). Я-сообщения являются более эффективным способом в плане влияния на ребенка с целью изменения его поведения, которое родитель не приемлет. В то же

время они сохраняют благоприятные взаимоотношения между людьми. Если человек говорит: «Я волнуюсь, мне обидно. Мне неприятно, я хочу, мне нужно», с этим невозможно спорить. А когда он говорит: «Ты грубишь, ты не помогаешь, у тебя нет совести», сразу же возникает протест. Употребляя Я-высказывание, мы демонстрируем собеседнику, что не намерены вступать на его территорию, «учить жить».

### **Схема «Я-сообщения»**

1. *Описание ситуации, вызвавшей недовольство, напряжение:*

Когда я сталкиваюсь с тем, что...

Когда я вижу, что ты...

Когда это происходит...

2. *Точное описание своего чувства в этой ситуации:*

Я чувствую... (раздражение, горечь, беспомощность, недоумение и т.д.)

3. *Называние причин этого чувства:*

Потому что...

В связи с тем, что...

4. *Предпочитаемый вами исход:*

Мне хотелось бы, чтобы...

Я был бы рад...

Первоочередная цель «Я-сообщения» - не заставить кого-то что-то сделать, а сообщить свое мнение, свою позицию, свои чувства и потребности. В такой форме другой услышит и поймет их гораздо быстрее.

## **Занятие «Бесконфликтное взаимодействие».**

Цели:

- Отработка навыков поведения в конфликтных ситуациях с подростком
- Подведение итогов работы

### **Мини лекция: «Конструктивное разрешение конфликтов».**

Когда начинаются противоречия, одни родители не видят другого выхода, как настоять на своем. Другие же считают, что лучше сохранить мир. Часто конфликты при попытке сотрудничать с ребенком возникают у излишне заботливых родителей, которые хотят для своих детей больше, чем сами дети. Существуют различные стили и стратегии поведения, избираемые конфликтующими сторонами, от которых зависит последующее развитие и исход конфликта.

Первый неконструктивный способ разрешения конфликта: «*Выигрывает родитель*».

Родители, склонные использовать этот способ, считают, что побеждать ребенка, ломать его сопротивление необходимо. Дашь ему волю, так он «на шею сядет».

Сами того не замечая, они показывают детям сомнительный пример поведения: «Всегда добивайся того, чего хочешь, не считаясь с желаниями другого». А дети очень чувствительны к манерам взрослых и с раннего детства подражают им. Так что в семьях, где применяются авторитарные, силовые методы, дети быстро учатся делать то же.

Другой вариант этого способа – мягко, но настойчиво требовать от ребенка выполнения своего желания. Часто это сопровождается объяснениями, с которыми ребенок в конце концов, соглашается. Однако, если такой нажим – постоянная тактика родителей с помощью которой они всегда добиваются своего, то ребенок усваивает другое правило: «Мои личные интересы (желания, потребности) не в счет, все равно придется делать то, что хотят или требуют родители».

В некоторых семьях это продолжается годами, и дети постоянно оказываются побежденными. Как правило, они растут либо агрессивными, либо чрезмерно пассивными. Но в обоих случаях у них накапливается озлобление и обида, их отношения с родителями нельзя назвать близкими и доверительными.

Второй неконструктивный способ разрешения конфликтов: *«Выигрывает только ребенок»*.

По этому пути идут родители, которые либо боятся конфликтов и обеспечивают мир «любой ценой», либо готовы постоянно жертвовать собой «ради блага ребенка». Либо и то и другое.

В таких случаях дети растут эгоистами, не приученными к порядку, не умеющими себя организовать. Все это может быть и не так заметно в пределах семейной «всеобщей уступчивости», но едва они выходят за двери дома и включаются в какое-то общее дело, как начинают испытывать большие трудности. В других условиях, в компании сверстников этим детям уже никто не хочет потакать. Со своими завышенными требованиями к окружающим и неспособностью идти на встречу другим, они остаются в одиночестве, часто встречают насмешки и даже отвержение.

Каков же путь благополучного выхода из конфликтов? Можно подвести дело так, что ни одна сторона не проиграет, больше того, обе стороны окажутся в выигрыше.

Конструктивный способ разрешения конфликтов: *«Выигрывают обе стороны: и родитель, и ребенок»*.

**Этапы выхода из конфликтных ситуаций:**

**Первый этап «Прояснение»**

1. Сначала необходимо выслушать ребенка.
2. Уточнить – в чем проблема, что он хочет или не хочет, что его затрудняет, что ему важно.

3. Убедить ребенка, в том, что вы услышали его проблему.
4. Рассказать ребенку о своем желании и переживании.
5. Понять какая потребность ребенка ущемлена.
6. Попытаться доступно объяснить ваш запрет.

### **Второй этап «Банк идей»**

1. Начать с вопроса: «Как же нам быть, как поступить?»
2. Надо дать ребенку высказать свое решение, затем предложить свои варианты.
3. Не отвергать никаких, даже абсурдных предложений.
4. Если предложений много, их можно записать на бумаге.

### **Третий этап «Важный выбор»**

1. Провести совместное обсуждение предложений.
2. При обсуждении создать атмосферу доверительного уважения, учитывая взаимные интересы.
3. Определить и осознать истинные желания друг друга.
4. Сделать акцент на том, что как хорошо вместе решать «трудные» вопросы.

### **Четвертый этап «Контроль»**

1. Если ребенок потерпит неудачу, лучше, если он об этом скажет сам.
2. Разобраться, проанализировать с ним, в чем была причина неудачи.
3. Приободрить и вселить уверенность в том, что ребенок в состоянии сам справиться с этой задачей.

### **Список литературы:**

1. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? - М.: Аст, 2014.
2. Гиппенрейтер Ю.Б. Продолжаем общаться с ребенком. Так? - М.: Аст, 2014.
3. Оклендер В. Окна в мир ребенка. – М.: Класс, 2001.
4. Петрановская Л.В. Как ты себя ведешь или 10 шагов по исправлению трудного поведения. – М.: Аст, 2016.
5. Петрановская Л.В. Если с ребенком трудно. – М.: Аст, 2016.
6. Петрановская Л.В. Большая книга для вас и вашего ребенка. – М.: Аст, 2017.
7. Фабер Ф.Б. Мазлиш Э. Как говорить, чтобы дети слушали, и как слушать, чтобы дети говорили. - М.: Эксмо, 2018.
8. Стейнберг Л. Переходный возраст. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2017
9. Хоментаскас Г. Семья глазами ребенка. - Екатеринбург: ООО У-Фактория, 2006.
10. Психогимнастика в тренинге под ред. Хрящевой Н.Ю. – Спб: Речь, 2001
11. Фелан Т.У. Воспитание без принуждения. – Минск: Попурри, 2010.

12. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры. – Минск: Попурри, 2003.

13. Подросток на перекрестке эпох. Под ред. Кривцовой С.В. - М.: Генезис, 2000.

### **Каталог негативных эффектов типичных родительских ответов и реакций.**

#### 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 сообщают о непринятии ребенка таким, какой он есть в этот момент («Перестань крутиться вокруг меня»).

Они вызывают страх перед родительской властью. Ребенок слышит угрозу - кто-то более сильный и большой накажет его («Иди в свою комнату. Если не пойдешь – заставлю»).

Они создают чувство обиды, злости, сопротивления. Они могут сообщать ребенку, что родители не доверяют суждениям или компетентности (способностям) ребенка («Не трогай это блюдо», «Отойди от малыша»).

#### 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 говорят о том, что родитель не уважает желания и чувства ребенка («Если не прекратишь эту игру, я все это выброшу!»).

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.

Они могут заставить ребенка почувствовать, что родитель не доверяет его суждениям - что ему лучше принять то, что думают другие.

Они могут вызывать у ребенка чувство вины, что он «плохой» («Тебе не следует думать так»).

Они могут вызвать у ребенка чувство, что родители не доверяют его способности оценить обоснованность ценностей, которыми дорожат другие люди («Ты должен всегда уважать своих учителей»).

#### 4. Советы, готовые решения

Такие сообщения часто ощущаются детьми как свидетельство того, что родители не доверяют способности ребенка самому принять (найти) собственное решение.

Они могут повлиять на формирование у ребенка чувства зависимости и прекращение развития самостоятельности («Что мне нужно сделать, папа?»).

Советы часто передают ваше чувство превосходства по отношению к ребенку («Мы с мамой лучше знаем, как надо»). У ребенка также может выработаться чувство неполноценности.

Совет может вызвать у ребенка чувство, что родители его совершенно не понимают.

Советы могут привести к тому, что ребенок перестает развивать свои собственные идеи.

#### 5. Нотации, логические аргументы, поучения

Делают из ребенка ученика, создают чувство подчиненности, неадекватности, неполноценности («Ты всегда думаешь, что все «знаешь»).

Логика и факты вызывают у ребенка обидчивость. появляется желание обороняться («Ты что, думаешь, я этого не знаю?»).

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

Дети часто отметают родительские аргументы («Твои идеи устарели»).

Дети, как и взрослые, не любят, когда им доказывают, что они неправы. Они стремятся отстаивать свои позиции до конца («Ты меня не убедишь»).

Часто дети знают все, что родители хотят им преподать («Я все знаю, зачем вы мне это говорите»).

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, «я плохой».

Оценки и суждения родителей очень влияют на «образ Я» у ребенка. Как родитель судит о ребенке, так и ребенок будет судить о самом себе («Я так часто слышал, что я плохой, что я стал думать, что так и есть»).

Критика вызывает контркритику («На себя бы посмотрел», «Сами так делаете»).

Оценивание заставляет детей скрывать свои чувства от родителей («Если я им скажу, меня будут ругать»).

Дети, как и взрослые, терпеть не могут осуждения. Они отвечают на это защитой для того, чтобы оградить свой Я-образ. Часто они сердятся на все это, и может возникнуть ненависть к родителям, даже если их замечания справедливы.

Частая оценка и критицизм приводят к тому, что многие дети чувствуют, что они плохи и что родители не любят их.

## 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», «Я плохо играл, неуклюже»).

Дети знают, что хотя родители и хвалят, они могут в другое время осудить их. Также и отсутствие похвалы в семье, где часто хвалят, может быть понято ребенком как критика («Ты ничего не сказала о моей прическе, значит, тебе она не нравится»).

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»).

Дети часто чувствуют неудобство, смущаются, когда их хвалят публично, перед друзьями.

Дети, которых часто хвалят, могут привыкнуть к похвале, стать зависимыми от нее и даже требовать ее («Ты ничего не сказала о том, как я убрала свою комнату», «Как я выгляжу?», «Правда, я хорошо нарисовал?»).

## 8. Обзывание, насмешка, пристыжение

Могут иметь разрушающее влияние на образ Я. («Я плохой, меня не любят»).

Наиболее частый ответ ребенка на эти сообщения - послать их обратно («Ты сам лентяй»).

Если такое сообщение исходит от родителя с целью повлиять на ребенка, то это уменьшает вероятность того, что ребенок изменится с помощью реалистического

взгляда на себя. Вместо этого он обесценит родительское сообщение («Мне не идет моя косметика. Это же смешно и неправда»).

## 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.

Если этот анализ или интерпретация верны, то ребенок очень смущается, т.к. он «на виду».

Если интерпретация неверна - раздражение за то, что его обвинили несправедливо.

Ребенок ощущает отношение превосходства со стороны родителей. Слишком частый анализ сообщает ребенку, что родители умнее, мудрее.

Сообщения типа «Я знаю, почему» и «Я тебя насквозь вижу» часто прерывают общение и учат ребенка не обращаться к родителям со своими проблемами.

## 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»).

Родители утешают, т.к. они расстроены оттого, что ребенку плохо. Такие сообщения говорят ребенку, что вы хотите, чтобы он перестал чувствовать то, что он чувствует (огорчение, обиду и т.п.).

Дети могут рассматривать попытки утешения как попытки изменить их и часто перестают доверять родителям («Ты говоришь это просто потому, что хочешь меня ободрить»).

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?»).

Дети чувствуют за вопросами угрозу, особенно если не понимают, почему их спрашивают («К чему ты клонишь?»).

Если вы задаете вопросы ребенку, который хочет разделить с вами свою проблему, он может заподозрить, что вы хотите собрать информацию, чтобы решить за него эту проблему, а не предоставить ему самому найти нужное решение.

В этой ситуации вопросы ограничивают свободу человека говорить о том, о чем он хочет в том смысле, что вопрос диктует последующее сообщение. Ограничение свободы высказывания затрудняет коммуникацию.

## 12. Отвлечение, обращение в шутку

Ребенок считает, что он вас не интересуется, вы не уважаете его чувства, отвергаете его.

Дети очень серьезны, когда хотят поговорить о чем-то. Поддразнивание, шутка может заставить их почувствовать себя отверженными, обиженными. Отвлечение детей от тяжелых чувств может дать временный аффект, но чувства не проходят. Отложенные проблемы редко оказываются решенными. Дети, как и взрослые, хотят быть выслушанными с уважением.