

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя  
общеобразовательная школа № 9 имени Героя Российской Федерации  
Медведева Сергея Юрьевича»

Тренинг для родителей  
«Я - успешный родитель»

Провела: Лучшева Т.А.- педагог-психолог

Дата проведения: 05.02.2021г.

г.Бийск  
2021г

**Актуальность** В настоящий момент общепринятым является признание значимости того вклада, который вносит семья в формирование эмоционально-личностной сферы ребёнка, а через это – и в общий ход развития общества. Именно в семье могут зародиться деструктивные отношения у ребенка сначала с близкими, а затем и с окружающими людьми. Возникновение негативных проявлений в поведении ребенка может, по нашему мнению, предотвратить своевременное осознание родителями своих педагогических, деструктивных установок, паттернов собственного поведения и непосредственное их влияние на воспитательный процесс и личность ребенка в целом. При этом современные представления о семейном воспитании характеризуются высоким уровнем неопределённости. Политические и общественные кризисы, неоднократно происходившие в новейшей истории России, не могли не оказать косвенного влияния на состояние семьи как общественного института. Ситуация может быть описана как значительное размытие представлений о том, какие ценности необходимо ретранслировать своим детям, какие приёмы воспитания являются эффективными и корректными с этической точки зрения, а какие – нет.

Сложившаяся обстановка требует применения новых **методов и подходов** к психологической работе для оказания помощи семье, столкнувшейся с проблемами в детско-родительских отношениях. В числе прочего, целесообразным представляется задействование формата групповой работы. Психологические и социологические исследования второй половины XX в. указывают на существование важного фактора, способствующего росту напряжённости отношений внутри семьи. Таким фактором является несовпадение позиций в общении. Нередко родители пытаются разговаривать с детьми с позиции власти и превосходства, в то время как дети, в соответствии с демократическим духом современного общества, слушают их с позиции равенства. Подобное несовпадение в значительной степени снижает эффективность авторитарных стратегий воспитания, а также – провоцирует рост числа конфликтов. Отсутствие осознания этой причинно-следственной связи со стороны родителей может вести к протестным или девиантным формам социализации.

**Ожидаемые результаты:** Участие позволяет родителям лучше понять себя и мотивы своего поведения, потренироваться в применении техник эффективного взаимодействия с ребенком, увидеть новые пути разрешения проблемных ситуаций.

В результате прохождения тренинга родители начинают лучше понимать собственные стереотипы воспитания, которые не являются результатом осознанного выбора воспитателя, а обычно перенимаются либо «по наследству» от своих родителей, либо являются следствием представлений об отношениях ребёнка и родителя, полученных из близкого социального окружения, средств массовой коммуникации и информации. Таким образом, родитель начинает выстраивать более эффективное взаимодействие с детьми.

**Цели психологической коррекции** на тренинге осознание собственных родительских позиций и расширение осознанности

- мотивов воспитания в семье;
- оптимизация форм родительского воздействия в процессе воспитания детей и гармонизация стиля воспитания;
- профилактика негативных проявлений в поведении детей и подростков.

**Задачи тренинга:**

Психологическое просвещение - дать родителям знания о механизмах семейных систем, показать влияние их родительских семей на актуальную ситуацию в их собственной семье.

Осознание необходимости установления равноправных взаимоотношений с ребенком; знакомство с концепцией эффективного и неэффективного одобрения, с понятием неформального общения.

Обучение - дать определенную модель построения взаимоотношений с детьми и обучить различным навыкам межличностного общения, необходимым для реализации этой модели.

Обучение навыкам поддержки, закрепление навыков активного слушания, овладение навыком использования «Я-высказываний» для решения проблем, непосредственно касающихся жизни родителя.

Переориентация - самоисследование родительских позиций, развитие многомерности психологического видения детско-родительских отношений: преодоление уже сформировавшихся стереотипов поведения и паттернов.

Осознание неэффективных стратегий родителей; обучение методике передачи ребенку ответственности за свою жизнь.

Тренинг рассчитан на группу 12 – 14 человек.

**Ход тренинга:**

### **1. Знакомство.**

Здравствуйте, уважаемые родители! Прежде чем приступить к нашему занятию, давайте познакомимся. А знакомиться будем следующим способом. По кругу каждый называет свое имя и любое качество, характеризующее его с хорошей стороны, на ту букву, которая есть в его имени. Например, меня зовут Лариса, я ласковая.

### **2. Упражнение «Дарю улыбку».**

*Отгадайте загадку:*

*Она ничего не стоит, но много дает.*

*Она обогащает тех, кто ее получает, не обедняя при этом тех, кто ею одаривает.*

*Она длится мгновение, а в памяти остается порой навсегда.*

*Никто не богат настолько, чтобы обойтись без нее, и нет такого бедняка, который не стал бы от нее богаче.*

*Она создает счастье в доме, порождает атмосферу доброжелательности в деловых взаимоотношениях и служит паролем для друзей.*

*Она – отдохновение для уставших, дневной свет для тех, кто пал духом, солнечный луч для опечаленных, а также лучшее противоядие, созданное природой от неприятностей.*

*И, тем не менее, ее нельзя купить, нельзя выпросить, нельзя одолжить, ни украсть, поскольку она сама по себе ни на что не годится, пока ее не отдали!*

**Что это?**

*Ведь никто не нуждается так в улыбке, как те, у кого уже ничего не осталось, что можно было бы отдать!*

*Итак, если вы хотите нравиться людям – улыбайтесь.*

«Я сейчас кому-нибудь улыбнусь, и пошлю свою улыбку вот так (улыбается и сдувает свою улыбку с ладошки). Тот, кому была послана улыбка – ловит ее в кулачок, и также посылает другому. Это нужно делать быстро и хорошо».

Как вы себя чувствуете?

### **3. Упражнение «Этажи».**

Предлагается представить, что родители сейчас находятся перед большим современным супермаркетом. В нем три этажа: - на первом этаже продаются товары с заведомым браком, низкого качества; - на втором этаже – обычные товары средней цены и качества; - на третьем этаже продаются самые лучшие, качественные, шикарные вещи. Вопрос: на каком этаже вы бы хотели приобрести товар? Тезис: когда у нас появляется ребенок, мы

всегда хотим, чтобы он соответствовал «третьему этажу» - был умным.... Может быть, воплотим наши несбывшиеся мечты. Но, к сожалению, так в жизни не бывает. Каждый ребенок уникален. В нем есть чуть-чуть от первого, второго, третьего этажей. И ваш ребенок не исключение, вы убедились в этом. В нем есть то, что вам нравится и то, чтобы вы хотели изменить.

Осознание родительских установок  
Рассказ психолога о сути понятия «психологическая установка» и ее влиянии на восприятие реальности. Основной тезис: «На наши взаимоотношения с детьми оказывают влияние установки, сформированные еще в детстве нашими родителями, независимо от нашего желания - пока мы не осознаем их. Если же установка осознана - она перестает верховодить нами, мы можем ее изменить».

#### **4. Упражнение «Родительские установки».**

Участников просят закрыть глаза, сделать несколько глубоких вдохов и медленных, плавных выдохов - и на фоне расслабленного состояния вспомнить свою родительскую семью, свое детство. Как реагировали родители на ваши шалости, капризы, проступки? Как бы они закончили следующие предложения: «Дети плохо себя ведут, потому что...», «Непослушный ребенок - это...», «Родители должны...»? Затем, после выхода из состояния расслабления, участники делятся своими переживаниями и мыслями по поводу родительских установок. В ходе обсуждения необходимо дифференцировать актуальные установки на «помогающие», то есть рациональные, эффективные - и «мешающие», то есть нерациональные, неэффективные в сфере детско-родительских взаимоотношений.

#### **5. Упражнение «Принятие чувств».**

Участники делятся на микрогруппы по 4-5 человек, каждая из которых получает задание переформулировать неэффективные родительские ответы так, чтобы были приняты чувства ребенка. Приводим образцы заданий и возможные варианты ответов: • «Не смей его бить! Это же твой брат!» ( «Ты можешь злиться на брата, но бить его нельзя».) • «Не бойся. Собака тебя не тронет». («Симпатичный пес... Но если боишься - давай перейдем на другую сторону».) • «Улыбнись. Все не так плохо, как тебе кажется» («Я бы тоже расстроился. Но, может, мы вместе найдем выход?») • «Подумаешь - укол! Даже малыш не боится, а ты...» («Да, укол - это больно. Если ты боишься, можешь взять меня за руку».) В процессе обсуждения этого упражнения родители знакомятся с понятием «активного слушания», слушать активно - значит улавливать, что ваш ребенок пытается вам сказать на самом деле, что он чувствует на самом деле, и озвучивать эти чувства своими словами, окрашивая свои высказывания пониманием и не-поддельной заботой ( термин, описывающий это явление, - «эмпатия»).

#### **6. Упражнение «Я - хороший родитель».**

Каждому участнику предлагается в течение одной минуты рассказать о своих сильных «родительских» сторонах. После каждого выступления остальные участники невербально выражают свою поддержку рассказчику (это может быть рукопожатие, дружеское похлопывание по плечу, одобрительный кивок головой). Почему мы против подавляющих наказаний.

#### **7. Упражнение «Неформальное общение».**

Группа делится на «родителей» и «детей». «Дети» выходят за дверь, каждый придумывает проблему, с которой он хотел бы обратиться к «родителю». «Родители» же получают инструкцию не реагировать на просьбы ребенка под предлогом занятости, усталости и т.п. В течение нескольких минут идет ролевое проигрывание ситуаций. Затем участники меняются ролями. Однако новые «родители» получают противоположную инструкцию: отреагировать на слова ребенка максимальным вниманием, отзывчивостью, предложить свою помощь и поддержку. Обсуждение чувств участников завершается определением

понятии формального (закрытого, равнодушного, неискреннего) и неформального (открытого, эмпатийного, искреннего) общения.

Очень многим родителям трудно передать ребенку ответственность за его жизнь, потому что они стремятся быть хорошими родителями, подразумевая под этим примерно следующее: - Я должен присматривать за тем, чтобы мой ребенок нормально развивался и вел себя вполне определенным образом. - Я обязан руководить моим ребенком, а он - следовать моим указаниям. - Я обязан заботиться о ребенке. В конце концов, он не виноват, что появился на свет. - Если мой ребенок попадет в беду, я должен вызволить его из этой беды. - Я должен жертвовать ради него всем, ибо его потребности важнее моих. - Я должен быть начеку по отношению ко всем опасным ситуациям и защищать от них ребенка, обеспечивая его безопасность. - Это моя обязанность - оберегать моего ребенка от страданий, неприятностей, ошибок и неудач.

#### **8. Упражнение «Должен или хочу?»**

Заменить в приведенных выше высказываниях слова «должен», «обязан» на «хочу». Какие чувства возникают при произнесении этих фраз?

#### **9. Упражнение «Охалка обязанностей».**

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

Передача ответственности ребенку При передаче ребенку ответственности за решение проблем, непосредственно затрагивающих его жизнь, необходимо выполнить следующие 10 условий: 1. Спокойная обстановка. Готовность к диалогу с обеих сторон. 2. Не заниматься попутно каким-либо другим делом. 3. Заранее подготовить высказывание. 4. Исключить из него оценки («плохо себя ведешь», «лентяй») и обобщения («никогда», «всегда», «вечно»). 5. Говорить о конкретных действиях. 6. Говорить о своих чувствах, мыслях, желаниях, чаще используя «я», чем «ты». 7. Заверить ребенка в своем дружеском участии в его делах. 8. Не превращать все в нудную, долгую нотацию. 9. Следить за реакцией ребенка. 10. Завершить дружеским физическим контактом (обнять, поцеловать, похлопать по плечу и т.п.).

#### **Подведение итогов занятия**

Родители письменно или устно делятся своими чувствами и впечатлениями, связанным и с эффективностью тренинговой работы. Эти вопросы могут быть следующими: что было наиболее полезным и интересным на тренинге (упражнения, ролевые игры, групповые дискуссии, информация психолога); на какие вопросы получили ответы; какие вопросы остались нерешенными.

#### **Используемая литература.**

1. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры. - Мн.: Попурри, 1998.
2. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? - М.: ЧеРо, 1998.
3. Минухин С., Фишман Ч. Техники семейной терапии, - М.: Класс, 1998.
4. Скиннер Р., Клииз Д. Семья и как в ней уцелеть. - М.: Класс, 1995.
5. Эйдемиллер Э.Г., Юстицкис В. В. Психология и психотерапия семьи. - СПб.: Питер, 1999.